Baby&You

SAYI:109 ŞUBAT 2018

MODERN ANNENİN BAŞUCU REHBERİ

DÜNYALARI 'OYUN'
HAYATI OYUNLA ANLIYORLAR...

Gardınızı alın!
Bulaşıcı hastalıklar

ONLAR SEVGİYLE BÜYÜR!

Adım Adım Sütten Kesme
'Ayşe Öner Anlatıyor'

Astrolog Miray Ertuğrul

'ASTROLOJİ VE BEBEKLER'

Hamilelikte aklınıza gelen sorular...

En zor çocuklar iştahsız olanlar...
'Adem Güneş'in yorumlarıyla'

Irmak Ünal'ın
bakım sırları

RÖPORTAJ;

SİNEMA ELEŞTİRMENİ BURAK GÖRAL
'Sinema ve çocukların hayatındaki yeri'



Confetti

K·I·D·S



Eğitici Confetti Kids Halıları, çocukların eğlenirken öğrenmeleri için özel olarak tasarlanır.

Kaydırmaz tabanı ile çocukların güvenli ortamlarda vakit geçirmelerini sağlar, kazaların engellenmesine yardımcı olur.



Antibakteriyel ve hav bırakmayan özelliği ile çocuk odalarında ve okullarda güvenle kullanılır.

Pedagogların yardımı ile hazırlanan Confetti Kids Halıları, çocukların hayal dünyasına açılan renkli bir kapıdır.



Continents



Airport



Math Class

Modellerimiz için ;
www.benimhalim.com

CONFIDENCE IN TEXTILES
Tested for harmful substances
according to Oeko-Tex® Standard 100
1606034 Centexbel

Oeko-tex özellikle bebek ve çocuk tekstil ürünlerinin üretim ve boya sürecinde kanserojen, alerjik maddelerinden arındırıldığının garantisini verir. Confetti Kids ürünleri, özellikle ağız ve vücut temasının fazla olduğu tekstil ürünlerine verilen Oeko-tex Class 1 kategorisinden sertifikalandırılmıştır.Confetti Halı, Oeko-tex Class 1 kategorisinden sınıflandırılmış Türkiye'deki tek halı üreticisidir.





NALAN ELMAS ÖZBEK
Baby&You Genel Yayın Yönetmeni
nalan@medyalink.com.tr
nalanelmasozbek

Merhaba

Onlar oyun çocuğu...Oynayarak büyüyorlar, oynayarak sosyalleşiyorlar, oynayarak öğreniyorlar... Atlayıp zıplamaya, afacanlıklar yapmaya ihtiyaçları var. Oyunlar kurarak hayal dünyalarını, yaşam deneyimlerini geliştiriyorlar, dış dünyayı tanıyorlar. Oyun deyip geçmeyin yani!

Oynadıkları oyunları, oynadıkları oyuncakları ciddiye alın. Gözlem yapın mesela... Benim en keyif aldığım anlardan biri çocuklarımın oyunlarına katılmadan önce onları sessizce bir köşeden izlemek... Bazen ileride yapacakları işlerin habercisi olabildiğini bile düşünüyorum kendi kendilerine kurdukları oyunların. Her kurdukları oyunun karakterlerini yansıttığını... Yaman takım formasını giyip, kaleci eldivenlerini taktıktan sonra 'oynadığı 1500 maçta hiç gol yemeyen dünyanın ilk kalecisi' oluyor mesela, Kaan'da Dinazor fosili araştırmalarından arta kalan zamanlarında telefon elinde '5 kilo çimento, 10 kilo tuğla!!!' siparişi veriyor telefonun ucundaki hayali kişiye, 'acil, inşaat yarım kaldı' diye baskı yapıyor bir işadamı edasıyla...

Her büründükleri rolün altından nasıl da başarıyla kalktıklarına şaşarsınız... Sonra dayanamaz oyun içine siz de dalarsınız. Dünyanıın en başarılı kalecisine şut atmışlığım çoktur mesela, gözlükler gözümde T-rex kemikleri aramışlığım ya da bir işadamının inşaatı için siparişlerini 'peki efendim, hemen gönderiyoruz' diye cevaplamışlığım... Onun için gelişimlerinin büyük bir parçasını oluşturan oyunlar, sizin için de bir terapi olabiliyor aslında...

Çocuklarınızla oynamanın aranızdaki bağı güçlendirdiği de muhakkak...

Uzmanlar çocuk ve anne arasındaki ilişkinin en çok oyun içinde beslendiğini, bunun için en büyük fırsatın oyun ve gülmek olduğunu söylüyor...

Böylesine hassas bir konuyu mercek altına aldık bu ay... Oyun dosyamızı çocuğunuz için oyunun ne kadar önemli olduğunu düşünerek dikkatle okuyun...

Unutmayın çocuklar oynarken öğreniyorlar...

Çocukların hep oynayabildikleri, güzel bir şubat ayı diliyorum...
Aşk dolu, oyun dolu...

Sevgiyle kalın...

N Elmas S

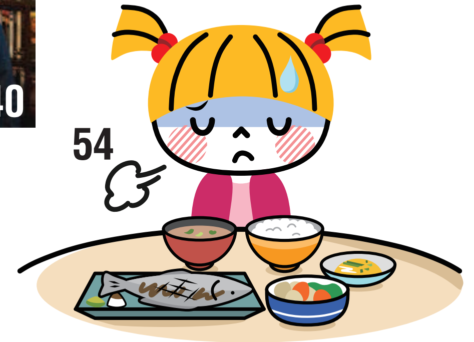
İçindekiler













Danışma Kurulu



CENAP ŞEHABETTİN SK. NO: 47/1
KOŞUYOLU / İSTANBUL
Tel: (216) 325 39 19 PBX
Faks: (216) 325 37 47
E-Posta: info@medyalink.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
MH MEDYA Reklamcılık Ltd. Şti. adına
MELİSA HAYIRLIOĞLU
melisa@medyalink.com.tr

GENEL MÜDÜR
ELİF EREN ÖVDÜR
elif@medyalink.com.tr

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
NALAN ELMAS ÖZBEK
nalan@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU)
NESLİHAN KİRPİKLİ
neslihan@medyalink.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
SELVER EKİCİGİL

YAZI İŞLERİ
HAZAL HAYIRLIOĞLU, DENİZ HACIRECEPOĞLU

KATKIDA BULUNANLAR
ADEM GÜNEŞ
ASLIHAN ÜNAL
BAHAR HEKİMOĞLU
DR. GÖKÇEN ERDOĞAN
GÖZDE ERTEM
MİRAY ERTUĞRUL
SELAHATTİN DÖNMEZ

REKLAM

GENEL MÜDÜR
ELİF EREN ÖVDÜR
elif@medyalink.com.tr

REKLAM DİREKTÖRÜ
SİNEM DOĞRU
sinem@medyalink.com.tr

REKLAM YÖNETMENİ
BAHAR ASLAN
bahar@medyalink.com.tr

REZERVASYON
FİLİZ MUTLU
filiz@medyalink.com.tr
Tel: (216) 325 39 19
Faks: (216) 325 37 47

BASKI ÖNCESİ HAZIRLIK VE BASKI
Ege Basım
Esatpaşa Mah. Ziyapaşa Cad. No:4 34704
Ataşehir / İstanbul
T: +90 216 470 4 470 • F: +90 216 472 84 05
e-mail: ege@egebasim.com.tr

Baskı tarihi: 29 Ocak 2018
Yayın türü: Yerel Süreli, Aylık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.



Mutlu Çocuklar İçin...

"Günümüz koşullarında ebeveynlik, modern yaşamın getirdiği olanaklar ve çalışma koşullarıyla birlikte farklı yönlere doğru ilerliyor. Teknolojinin hayatın her alanında var olması, oyun ve oyuncak seçimini de etkiliyor. Duyguların, düşüncelerin paylaşımına imkan sağlayan oyunlar ve oyuncakların yerini tablet ve bilgisayar oyunlarının, elektronik oyuncakların alması giderek artıyor" diyen Okan Üniversitesi Hastanesi Uzm. Klinik Psikolog Emel Güler'den mutlu çocuk formülü...

✓ Duygularınızı, mutluluğunuzu onunla paylaşın
✓ Çocuğunuzla konuşurken göz teması kurarak 'O'nu dinleyin. Dikkatiniz farklı bir yerde olmadan tamamen ne söylediğine odaklanın
✓ Çocuğunuzun güçlü yönlerini takdir edin
✓ Yemeğe ailece birlikte oturun
✓ Başkalarının hislerine önem vermeyi öğretin
✓ Duygularını ifade etmesine imkan sağlayın
✓ Çocuğunuza sevginizi gösterin
✓ Başka çocuklarla arkadaşlık kurmalarına olanak sağlayın
✓ Ekrana bakma süresini azaltın

Baba, çocuğun çevresindeki en önemli modeldir. Erkek ve kız çocuklarına göre farklılık gösterebilen baba-çocuk ilişkisinde en önemli nokta çocukluk döneminde babaya duyulan güvendir...

Babalar dikkat! Size birkaç önerimiz var...

✓ Çocuğunuza sevgi, ilgi göstermeli ve zaman ayırmalısınız.
✓ Bebeğinizin sağlığı, beslenmesi, temizliği gibi ihtiyaçlarını karşılamalısınız. Bu davranışlar, gelecekteki sağlıklı ilişkinin önemli bir parçasıdır.
✓ Çocuğunuzu olduğu gibi kabul etmeli, başkalarıyla kıyaslamamalısınız.
✓ Çocuğunuzun çabalarını, olumlu davranışlarını desteklemeli, başarısızlıkları karşısında sabırlı, sakin ve yapıcı olmalısınız.
✓ Tüm davranışlarınızla çocuğa iyi bir model olmanız gerektiğini unutmamalısınız.



BEBEĞİNİZİN ODASI HAZIR MI?

MOCHA
BEBEK KARYOLASI
549₺





Düşük formaldehit oranına sahip hammadde kullanımı.

cilek.com    cilekodasi



Emzirmeyi sonlandırırken...

Emzirmek anne-bebek arasındaki bağın gelişiminde en büyük rolü oynar. Bu nedenle emzirmeyi sonlandırmak için hiç acele etmemek, yavaş yavaş ve aşamalı olarak bitirmek gerekir. Miniğinizi sütten kesme dönemindeyseniz Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Arzu Önal Sönmez'in önerilerini dikkate alın:

"Aniden emzirmeyi kesmek yerine gündüz saatlerindeki emzirme sıklığını azaltarak süreci başlatın. Eğer aniden emzirmeyi keserseniz bebeğiniz kendini üzgün ve sizin yanınızda güvensiz hisseder. Ayrıca göğüslerinizde ağrı ve doluluk, hatta mastit denilen meme enflamasyonu gelişebilir. Bu nedenle hem kendi hem de bebeğinizin beden ve ruh sağlığı için dikkatli olmalısınız.

Uzun süre emziren anneler emzirmeyi bırakırken bazı duygusal süreçlerden geçerler. Zorlanan anneler bu süreci hızlı bitirmeye çalışırken, emzirmeyi daha severek yapan anneler ise bu süreyi uzatmaya gayret eder. Emzirme bırakılırken her zaman ortak olan düşünceler "Erken mi?", "ilişkimiz bozulur mu?", "benden uzaklaşır mı?" gibi sorulardır. Unutmamanız gereken; çocukların büyüme dönemlerinde sevgi, ilgi ve şefkat beklentileri değişerek ve olgunlaşarak devam eder. Aynı şekilde siz ebeveynlerin de sevgilerini gösterme şekilleri değişir. Örneğin bebekken yapılan agucuklar 2 yaşta uygun olmaz. Büyüdükçe iletişim şekli daha karşılıklı iletişime dayanmalı, destekleyici olmalıdır. Bu değişime hazır olun, çocuğunuzla iletişiminizde veya sevginizde azalma olarak değerlendirmeyin."

DİKKAT!
İkinci çocuğunuza hamilesiniz ve sancılarınız başladıysa evde fazla oyalanmayın. Çünkü ikinci bebekler genelde daha çabuk doğarlar.

% 53

Evet, anne babaların % 53'ü, şiddetli ve sebepsiz ağlayan bebeklere sahip. Yalnız değilsiniz!



İŞTAHSIZ ÇOCUKLARA

Büyüme ve gelişme çağındaki çocukların fiziksel gelişimini desteklemek üzere formüle edilmiş Ocean Multi Şurup, multivitamin, multimineral ve balık yağı içeren zengin formülü ile çocukların günlük ihtiyaçlarını sağlık otoritelerinin önermiş olduğu dozlarda karşılıyor. Ocean Multi bileşiminde yer alan balık yağı ile çocukların beyin, göz ve sinir sistemi gelişimini, zengin multivitamin ve multimineral içeriği ile de çocukların iştahını destekliyor.



Stil Çocuklar

Geçmişten aldığı ilham ile 574'ün estetik görünümünü yeniden yorumlayan New Balance 574 Evergreen Pack, çocuklara hareket özgürlüğünü doyasıya yaşatıyor. Çocuklar, babalarına ve annelerine tarzları ile eşlik ederken modeldeki cırt bant özelliği kolaylık sağlıyor.

Büyümenin bedeli çocukluk ağrıları

Çocuklarda ağrı, birçok nedenden dolayı ortaya çıkabiliyor. Ağrının çocukların büyümesi için yararlı olduğunu belirten Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanları Dr. Ebru Gözer ve Dr. Ayşe Sokullu, "Çocuklarda ağrıya eşlik eden halsizlik, hareketsizlik ve sevilen aktivitelerden geri kalma durumu varsa ağrı gerçektir. Özellikle gece uyandıran ağrılara dikkat etmek gerekir" diyor.

Büyüme ağrıları geceleri görülüyor
Büyüme ağrıları özellikle 3-10 yaş arasında geceleri görülür. Çocukların günlük aktivitesinde herhangi bir aksaklık olmaz, daha çok akşamüzeri ve gece yatınca başlayan, genellikle dizle ayak bileği arasında bölgede gösterilen ve masajlardan fayda gören ağrılardır. Ertesi gün aktivite yine normal devam eder. Hızlı büyüme ve aşırı aktivite dönemlerinde görülür. Çocuğun yaş ve gelişimi ile orantılı olarak en sık karşılaşılan ağrılar; tekrarlayan karın ağrıları, baş ağrısı, ekstremite ağrılarıdır.

Yaş grubuna ve ağrının sebebine göre ağrılarla nasıl baş edilir?
0-12 ayda gaz, kolik, diğer karın ağrısı gibi sebeplerde okşama, kundaklama, sallama gibi duyusal yöntemler, emzik verme, ninni söyleme gibi teknikler işe yarar.
1 yaş üstü çocuklarda bedensel ağrı veya ağrılı işlemler sırasında ebeveynle yakın olma, oyuncaklarla oyalanma, dikkati başka yöne yönlendiren objeler işe yarayabilir.
Okul öncesinde sevdiği masal kahramanları ile özdeşleşme, ödüllendirme, güven objeleri kullanmak faydalı olur.
Okul çağında önceden bilgilendirme, işlem sırasında olumlu konuşma ve cesaretlendirmeler, nefes egzersizleri, ödüllendirme yöntemleri kullanılabilir. Özellikle gaz, sindirim bozukluğu, anksiyeteye bağlı ağrılar ve büyüme ağrılarında çocukla iş birliği, güven verme, masajlar ilaçlardan daha etkili olabilir.

Bebek ve çocuklarda ağrının algılanması ve ağrıya yanıt yaşa göre değişir
- 0-3 ay bebekler ağrıyı lokalize edemez ve refleks yanıt verir.
- 3-6 ay bebekler ağrıya üzüntülü ve kızgın yanıt verirler.
- 6-18 ayda ağrı lokalize edilir ve korkuyla karşılanır.
- 18-24 ayda bebekler acının anlamını bilir ve baş etme yolları bulabilir.
- 24-36 ayda ağrıyı tanımlar ve kaçınmak için önlemler alırlar.
- 36-60 ayda ağrıyı tanımlar ve değerlendirebilirler.
- 5-7 yaşta ağrı şiddetini seviyelendirebilirler.
- 7-10 yaşta çocuk niçin ve nasıl ağrıdığını anlatabilir.

ANNE ADAYLARININ DİKKATİNE! Pestisitten uzak durun!

Taze sebze ve meyvelerde bulunan pestisit yani böcek ilaçları kalıntılarına aşırı maruz kalan kadınlarda doğurganlığın bozulduğu ve hamile olan annede de hamileliğin herhangi bir döneminde bebeğini kaybetme riskinin olduğu belirlendi. Her ne kadar taze sebzelerin ve meyvelerin kabuğa yakın kısımlarında vitaminlerin yoğun olduğu bilinse de ince doğramanın pestisit yükünü azaltmak adına yapılabilecek en güvenli yol olduğunu söylemeliyiz. Sirkeli suda 20 dakika bekletmek taze sebze ve meyveleri kabukları ile pestisit kalıntılarından arındırmada en doğal yöntem.





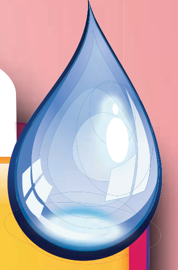
Ormanın kralından, evin ufaklığına uzanan bir aile

İllüstratör, yazar Galia Bernstein'ın, çitadan pumaya kedigiller familyasının bütün üyelerini tanıttığı; farklı özelliklere sahip olmanın güzelliğini vurguladığı Ben Bir Kediyim isimli kitabı Uçanbalık Yayınları etiketiyle yayımlandı. 5 yaş ve üzeri çocuklara duyurulur!

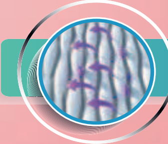


Türkiye'nin ilk ve tek

Saf Su ile Dokunmuş Bebek Bezi











www.Sleepy.com.tr



/SleepyOnline

Sleepy

Saf suyla dokumanın getirdiği yumuşaklıkla

"Hep daha iyisi"

GERİLİYOR MUYUZ?

Hamilelik döneminde anne adayları fiziksel ve duygusal olarak birçok değişim yaşıyor. Bu değişimlerin en çok iz bırakanlarından biri de hamilelik çatlakları... Liv Hospital Kadın Hastalıkları, Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Deniz Gökalp Kaya cilt dokusunun gerilmesiyle oluşan çatlaklar için önerilerde bulundu ve tedavi yöntemlerini anlattı.

Hamilelerde çatlak görülme oranı nedir? Gebelik çatlakları vücudun, cilde göre daha hızlı büyümesi ve cildin bu büyümeye ayak uyduramaması sonucunda oluşur. Bunun sonucunda cildin hemen altındaki elastik liflerde kırılma oluşur ve ortaya çatlaklar çıkar. Hızlı kilo alınması ile en sık olarak göğüslerde, karında ve üst bacaklarda bu problem ile karşı karşıya gelinebilir. Bu yüzden kilonun dengeli ve yavaş alınması bunların engellenmesinde önemlidir.

Kimlerde çatlak görülür? Gebelerin yüzde 90'ında 6-7'nci aydan sonra ortaya çıkar. Annesinde gebelik çatlakları olanlarda daha fazla görülmesi altında genetik geçişin rol oynayabileceğini de düşündürüyor. Ne yazık ki bu çatlakları tamamı ile engelleyebilecek sihirli bir krem veya formülasyon yok.

Çatlak oluşumunu engellemek için neler yapılabilir? Cildinizi her zaman krem ve losyonlar ile nemlendirin. Yeterli su için. Sıvı alınımınızı ciddi olarak artırmanız özellikle gebeliğinizin ikinci yarısında faydalı olacaktır.

Hamilelikte oluşan lekeler için neler yapılmalı? Gebelik çatlaklarının çoğu, zamanla bebek doğduktan sonra solsa da bir kısmı daha yavaş solar ve bu dönemde koyu renk bırakabilir. Bu çatlakları tedavi etmenin en ideal zamanı çatlakların en aktif kırmızı oldukları dönemdir. İçinde hyaluronik asit olan jellerin 12 haftalık kullanımdan sonra faydalı olabileceğine dair kanıt vardır. Bazen de dermatoloji doktoru önerisiyle kullanılabilecek retinoidler yeni kollajen yapımına ve döngüsüne etki ederek faydalı olabilirler. Daha zor ve inatçı hastalarda dermatoloji uzmanları tarafından yine kollajen ve kan damarları üzerine faydalı etkisi olabilecek lazer ve dermaabrazyon tedavileri de uygulanabilir.



Gebelik çatlakları vücudun, cilde göre daha hızlı büyümesi ve cildin bu büyümeye ayak uyduramaması sonucunda oluşur.



Bırakın Boyasınlar Hayal dünyaları gelişir...

Çocuklar kadar yetişkinlerin de kendi tasarımlarını ortaya çıkararak eğlenceli vakit geçirmelerini sağlayan edding kalemleri ile boyamaya hazırlanın! edding 55 ince uçlu kalem ile su bazlı mürekkebi, ince çelik ucu ve 16 renk seçeneği sayesinde boyama ve çizim işlerini kolaylaştırıyor.



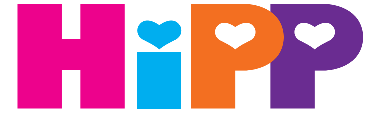
Etin Gücü

B12 yönünden kuvvetli besinleri bebeğinize bol bol verin. Bu da kırmızı et ve tavukta bol miktarda mevcut. İmmün sisteminin gelişiminde et grubuna çok iş düşüyor. Lezzetli mamalarla ona eti sevdirin.



SUKİ BEBEKLE TANIŞIN

D&R şimdi de tüm dünyada miniklerin yeni favorisi olan Suki bez bebekleri ziyaretçileriyle buluşturuyor. Suki Tavşan Bez Bebek, Suki Kedi Bez Bebek ve Suki Dilek Perisi Bez Bebek'ten oluşan seri miniklerin en iyi oyun ve uyku arkadaşı olacak.



Yaşamdaki en değerli varlık için.

Bebeğinizin **anne sütünden sonra** alacağı İlk Süt **HiPP COMBIOTIC®** olsun

- ✓ **Probiyotik® ve Prebiyotik® ilaveli**
- ✓ **Değerli Omega-3 ve Omega-6 ilaveli**

İlk ve tek ORGANİK devam sütü







HİPP, bir bebek maması üreticisi olarak fazlasıyla ağır bir sorumluluk taşımaktadır. HİPP Premium kalitede üretim yapar. Bu üretimi mümkün olan tüm yönleriyle doğayla uyumlu bir şekilde yüksek HİPP standartlarını hedefleyerek gerçekleştirir.
Uzun HİPP kalite kontrol süreci daha ham madde aşamasında henüz üretime geçmeden başlar.
Bu yöntemle HİPP ürünlerindeki ham maddelerin en iyileri olduğundan emin oluruz.

Bunu şahsen garanti ederiz.

/hipp_turkiye /HiPP Türkiye

www.hipp.com.tr

Teknolojiden uzak tutamazsınız! Ama kontrol sağlayabilirsiniz

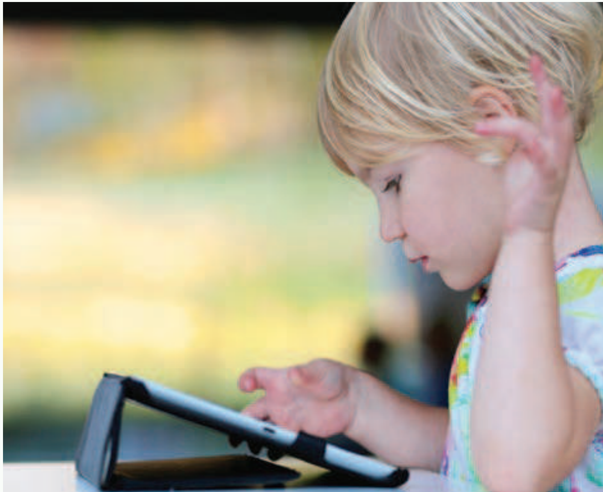
Çocukları teknolojiden uzak tutmak artık imkansız! Bilgisayar, tablet ve telefon gibi dijital cihaz ekranları hayatımızda artık önemli bir yer tutuyor. Yaşam konforunu artıran ve hayatı kolaylaştıran bu teknoloji harikaları için uzmanlar, özellikle çocukluk çağında kontrolsüz olarak kullanıldığında; psikolojik, sağlık ve sosyal problemlere yol açtığında hemfikir. Ailelerin de sanal alemin, gerçek dünyanın önüne geçmesini engelleyecek önlemler alması gerekiyor. Memorial Antalya Lara Tıp Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nden Uz. Dr. Ali Satılmış'ın önerilerini dikkate alın!

Hangi yaş grubu ne kadar süreyi ekran başında geçirebilir?

- 0-3 yaş; olabildiğince ekrandan uzak tutulmalı
- 3-6 yaş; günlük toplam süre 20-30 dakika
- 6-9 yaş; günlük toplam süre 40-50 dakika
- 9-12 yaş; günlük toplam süre 60-70 dakika

Ebeveynlerin dikkat etmesi gereken 5 altın kural

1. Teknolojiyi bir oyun değil bilgiye ulaşma aracı olarak tanıtın. Ve tüm aile bireyleri olarak aynı şekilde kullanmaya özen gösterin.
2. Ekran bağımlılığı olduğunu hissettiğinizde aile içi iletişimi arttırın, ev içinde mutluluğu arttıracak araç ve yöntemler geliştirin.
3. Aile iletişimine yardımcı olacak ve sorunların çözümüne katkı sağlayacak aile toplantıları düzenleyin.
4. Teknolojiyi kontrollü ve sınırlı bir şekilde kullanmayı öğretin. Böylece çocuğunuzu ekranda karşılaşacağı kötülüklerden ve bağımlılıktan korursunuz.
5. İnternet filtreleme yöntemi kullanın ve ekran kullanımını ortak alanlarda, görebileceğiniz yerlerle sınırlandırın ki yanlış sitelere ulaşmasın.



DİŞ ÇIKARIRKEN

Bebek ve çocuk cildine özel olarak geliştirilmiş olan ABCDerm Péri Oral, bebek ve çocukların hassas ağız çevresinde diş çıkarma ve parmak emme dönemlerinde oluşabilecek tahrişlerin giderilmesine yardımcı oluyor.





Küçük Şefler Restoranı Çocuklar Eğlenerek Öğrenecek

Sabri Ülker Vakfı, Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında okullarda eğitim materyali olarak kullanılacak "Küçük Şefler Restoranı" adlı hikâye kitabını tanıttı. 6-10 yaş arasındaki ilkokul çocukları için özel hazırlanan hikâye kitabı, Türkiye'de 7. yılında toplam 6 milyon çocuk, ebeveyn ve veliye ulaşan projenin dengeli beslenme üzerine mesajlarını çocuklara görselliği zengin bir hikâye kurgusu içinde aktarmayı hedefliyor.



KARDEŞ SOMONLAR!

Sabri Ülker Vakfı'nın Yemekte Denge Projesi çerçevesinde hayata geçirdiği "Yemekte Denge Mutfağı" çocuklara dengeli beslenme alışkanlığı kazandıracak besleyici ve eğlenceli tarifler sunuyor. Yemekte Denge Mutfağı'ndan eğlenceli bir tarif; Kardeş Somonlar.

Malzemeler; 2 dilim somon, 2 dilim salatalık, 2 çay kaşığı yoğurtlu sos, 1 adet zeytin, 3 yemek kaşığı makarna.
Hazırlanışı; Somonlara bir kalıp yardımıyla balık şekli verip bir tabağa yerleştirin. Salatalık dilimleri ile somonların kuyruk ve yüzgeçlerini yapın. Yoğurtlu sosunu bıçak yardımıyla balığın üzerine çizgiler şeklinde dağıtın. Çekirdeğini çıkardığınız zeytini ikiye bölerek somonların gözlerini yapın ve fesleğen/pesto soslu makarnayla servis edin.



HAMİLELİKTE Yatış pozisyonu kafanızı kurcalamasın!

Hamileliğinizin erken dönemlerinde yana dönerek uyuma alışkanlığını geliştirmeniz ilerisi için size yardımcı olabilir. Özelikle son dönemlerde dizlerinizi kendinize çekerek yan dönüp yatmak oldukça rahat bir pozisyondur. Bu pozisyon ayrıca kirli kanı vücudunuzun alt kısmından kalbe taşıyan büyük toplardamar üzerindeki baskıyı azaltarak dolaşımı kolaylaştırır. Özellikle sola dönük yattığınızda bu etki daha belirgin hale gelir. Öte yandan sola döndüğünüzde rahim de sola kayacağından karaciğeriniz üzerindeki baskı da azalır ve daha rahat hissedersiniz.
Ancak gece uyandığınızda kendinizi sırt üstü yatar bulursanız endişelenmeyin. Pozisyon değiştirmek normal uykunun doğal bir bileşenidir ve kolay kolay kontrol edilemez. Özellikle son trimester'da sırtüstü yatar pozisyon çok rahatsızlık verici olduğundan zaten bu pozisyona kolay kolay geçmezsiniz. Eğer farkında olmadan sırt üstü yatarsanız duyacağınız rahatsızlık sizi uyandıracaktır.



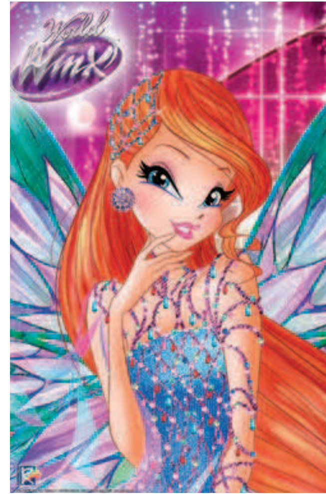
SEVGİLİLER GÜNÜ DISNEY KOLEKSİYONU

Samsonite ve American Tourister'ın eğlenceli ve maceracı ruhu ile dünyayı keşfetmek isteyen genç, hevesli gezginlere ideal olarak hazırladığı Disney valiz, çanta koleksiyonu dikkate değer!



İstanbul'da Bir Kış Rüyası

Soğuk kış günlerinin buluşma noktası olmaya hazır olan İstanbul Winter Dream, ziyaretçilerini ağırlamaya başladı. A46 imzalı "İstanbul Winter Dream" ZUBİZU iletişim sponsorluğunda 7'den 70'e herkese kışın en eğlenceli geçen rüyasını yaşatacak. Seyrantepe Vadi İstanbul'da kurulan, 18 Ocak'ta açılan kışlık lunaparkı 25 Şubat tarihine kadar ziyaret edebilirsiniz. Tabii; açık havada buz pateni keyfi ve dev kızak rampasının keyfini yaşamak, atlıkarınca, kamikaze, çarpışan arabalar, flying wings, crazy dance, trombolin gibi lunapark klasiği eğlencelerin tadına varmak istiyorsanız! İyi eğlenceler...



WINX DÜNYASI

Bu yıl Sony Çocuk kanalında çocukları yepyeni maceralarla buluşturan Winx Club, aynı zamanda eşsiz fırsatlar da sunuyor. Toyzz Shop Mağazaları'ndan Winx Club Bebeği alanlar 10 Şubat'ta gerçekleşecek Winx Dünyası özel gösterimini ünlü youtuber ve internet fenomeni Meryem Can ile izleme şansı yakalayacak!

DİKKATİNİZ DAĞILMASIN!

Ailece yemeğe oturduğunuzda gözlerinizi boş boş televizyona mı dikiyorsunuz? ABD'de yapılan yeni bir araştırma, yemek esnasında dikkatini toplayamayan ebeveynlerin gereğinden fazla yiyerek çocuklarına kötü örnek teşkil ettiklerini ortaya koydu.



İLK 6 AY SADECE ANNE SÜTÜ!

Anne sütü, bebeğiniz için en doğru ve doğal besindir. Her zaman temiz olan anne sütü, bebeğinizin bağışıklık sistemini güçlendirerek onu hastalıklardan ve olası enfeksiyonlardan korur, zeka gelişimini destekler. İlk 6 ay bebeğinizi sadece anne sütü ile kolayca ve güvenle besleyebilirsiniz, ayrıca su içirmenize de gerek yoktur.
Bu aylarda bebeğinizin ihtiyacı olan protein, demir ve vitamin gibi her türlü besin değerlerini taşıyan anne sütünün faydaları saymakla bitmez. Unutmayın her annenin sütü bebeği için özeldir!



KAHVALTI ŞART

Yapılan yeni bir araştırmaya göre, sabah kahvaltısını atlayan çocukların okulda "açlık siniri" yaşama ihtimali iki kat daha yüksek. Açlık siniri, açlık hissiyle birlikte gelen bir huzursuzluk hali olarak çocukların derslere konsantre olmasını zorlaştırıyor ve çocukların daha fazla yorgunluk hissetmesine sebep oluyor. Kahvaltı şart!

Odasını toplamıyor mu? İşte size bir püf noktası

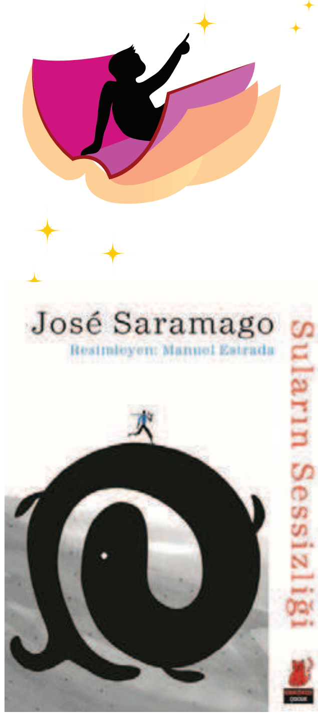
Çocuğunuzdan odası dağınıkken bazı oyuncaklarını bulmasını isteyebilirsiniz. Büyük ihtimal bulamayıp sinirlenecektir. İşte o anda oda toparlamanın önemi vurgulayabilirsiniz.



Kitaplar iyi ki varlar

Okuduğunuz her satır çocuğunuzun gelişimini yönlendiriyor. Onun bu gelişimine katkıda bulunacak kitapları derledik…

HAZIRLAYAN: DEMET EKMEKÇİOĞLU / demetekmekcioglu@gmail.com



Suların Sessizliği

José Saramago
Kırmızı Kedi

Bir çocuk, Tejo nehri kıyısında saatlerce balık yakalamak için bekler. Sonunda bir balık yakaladığını düşünür ama ne yazık ki onu elinden kaçırmıştır. Kocaman balığı elinden kaçırmış olmanın ve oltasını da kaybetmenin verdiği üzüntü ile karışık hayal kırıklığı, onu daha da hırslandırır. Saatlerce yaşlı ve çok büyük olduğunu düşündüğü sazanı yakalamak için tekrar bekler. Bu bekleyişte, dünyada suyun sessizliğinden daha derin bir sessizlik olmadığını öğrenir. Nobel ödüllü José Saramago'dan çocuklar için bilgelik dolu bir masal. Bu kitap edebiyatın büyük ustaları ile erken yaşta tanışmak için bir fırsat.

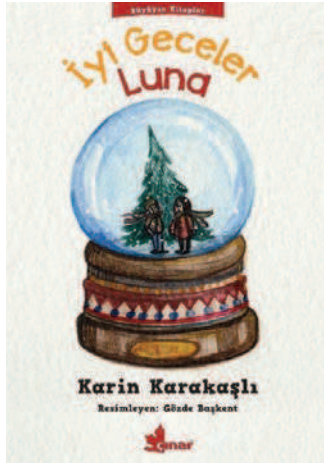
5 yaş ve üstü okurlarımız için.

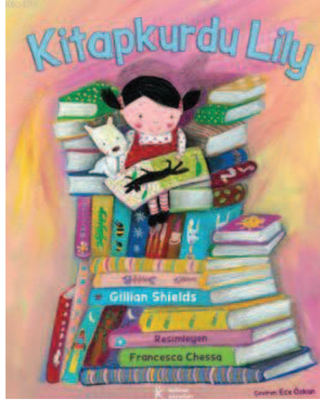
İyi Geceler Luna

Karin Karakaşlı
Çınar

Luna kötü bir gün geçirmişti hatta felaket bir gün. Korkuları cesaretsizliğe, cesaretsizliği başarısızlığa sebep oluyordu. Neyse ki Ay Perisi küçük kızlara görünüyordu ve onlara gücünü hatırlatıyordu.
İyi Geceler Luna, bildiğiniz kitaplara pek benzemiyor. Sürprizli iç baskısı ve farklı kapak tasarımı ile sizi şaşırtacak harika bir masal.

4 yaş ve üstü okurlarımız için.





Kitapkurdu Lily

Gillian Shields
Kelime

Lily kitap okumayı öğrenir öğrenmez annesi onu bir kütüphaneye üye yapar. Lily için kütüphaneye gitmek maceraya atılmak gibidir. Lily sürekli okumaya başlar, hiç durmadan. Bir gün okumayı sevmeyen Milly ile tanışır. İkisinin de dünyası farklıdır ama ikisinin de dünyası maceralarla doludur.

3 yaş ve üstü okurlarımız için.

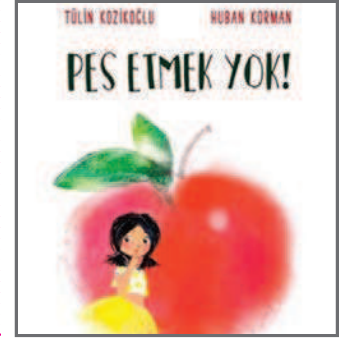


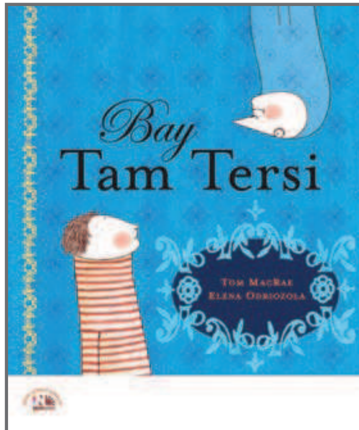
Pes Etmek Yok

Tülin Kozikoğlu
Mavibulut

Okula yeni başlayan Ela, okuma yazma öğrenmeye çalışırken çok zorlanır. Öğretmeni "Pes etmek yok! Uğraşırsan başarırsın der" ama o elma ağacı tepesinde oynadığı eğlendiği günleri özler. Bir gün okul dönüşü sevdiği elma ağacına tırmanır ama ağacın dalı kırılınca çok kötü düşer. Vücudunda birçok kırık oluşur. Talihsizlik sadece Ela'nın değil elma ağacının da peşini bırakmaz. Ela'nın cesareti ise müthiş bir azim öyküsüne dönüşür. Kitap kapağındaki sürpriz hediye de çabası.

4 yaş ve üstü okurlarımız için.







Bay Tam Tersi

Tom Macrae / Nesin

Nate, sabah uyandığında tavanda asılı bir Bay Tam Tersi görür. İşte o andan itibaren işler tersine gitmeye başlar. Olağandışı bir gün, her şeyin ters gittiği bir gün yaşar Nate. Neyse ki kısa zamanda onunla nasıl baş edeceğinin yolunu bulur.
Çocukların tersini yapma dönemlerinde okunması şiddetle tavsiye edilir. Size çözüm olacak çok ilginç bir hikâye.

4 yaş ve üstü okurlarımız için

Yenidoğan cildi özen ister



Dokunmaya bile kıyamadığınız miniğinizin cildi özellikle ilk haftalarda oldukça hassas. Birçok cilt sorunuyla karşılaşılması muhtemel bu dönemde banyosundan giydiği kıyafetlere, bezinden ıslak mendiline kadar her şeye dikkat etmeniz gerek!

Yenidoğan bebek cildinin erişkinlere göre farklılıklar göstermesi, ince ve hassas olması; isilikten konağa, pişikten egzamaya birçok cilt hastalığına neden olabiliyor. "Bebek cildi daha fazla özen ister" demeleri o yüzden boşuna değil. Onların cildini kurutmamak, ciltleri için kullandığınız ürünleri doğru ve bilinçli seçmek gerekiyor.

MİNİĞİNİZİN CİLDİ ÇOK HASSAS

Bebek cildi erişkin cildine göre farklılıklar gösterir. En önemlisi oldukça hassastır. Erişkinlere göre daha incedir ve daha az yağ salgısı üretir. Derinin ince olması, yaralanmalara karşı savunmasız kalmasına zemin hazırlar. Cildin inceliği, dışarıdan harici olarak kullanılacak ürünlerin deriden emilip kana geçmesine neden olabilir. Bu konuda dikkatli olmanız gerekir.
Bebeklerin bağışıklık sisteminin az gelişmesi onları enfeksiyonlara karşı da daha duyarlı hale getirir. Deri enfeksiyonları bebeklerde sık görülür. Yenidoğan döneminde bebeklere bakan kişilerin elleri enfeksiyon teması açısından risk oluşturur. Bu yüzden bebekle temas edecek olanların ellerini sık sık yıkamaları, bebeklerin enfeksiyon kapmasını önler.

İLK BEBEĞİNİ DÜNYAYA GETİREN ANNELERİN YENİ DOĞAN BAKIMIYLA İLGİLİ DİKKAT ETMESİ GEREKENLER

❋ Yenidoğan bebeği ilk aylarda vücutta taşımak, bebeğin annenin sıcaklığını, nefes ritmini ve süt kokusunu duymasını sağlar. Böylece ebeveynin düzenli ritmi, bebeğin düzensiz ritmi üzerinde dengeleyici etki sağlar.

❋ Yenidoğan bebekler ilk günler çok uyuyabilirler. Beslenmeleri için 2-3 saatte uyandırmak ve emzirmek gereklidir.

❋ İlk günler, bebeğin doğduğu dünyaya alışma sürecidir. Bebeğin, annesinin sıcaklığında ve annesinin onu sık sık emzirmesi ile yenidünyaya adaptasyon sağlaması kolay olacaktır.

❋ Bebeğinizin hassas cildinin tahriş olmaması için sık sık alt temizliğini yapmayı ihmal etmeyin. İlk günler, bebeğinizin altını ılık suda ıslatılmış bir pamukla temizlemek çok önemlidir. Ancak günümüzde bunun yerini tutacak, yenidoğan cildi için yeni doğanlara özel üretilen saf su ile üretilmiş yenidoğan ıslak mendilleri mevcut. Bebeğiniz için satın alacağınız ıslak mendillerde özellikle içeriğini kontrol etmeyi unutmayın...

❋ Bebeğinize her gün banyo yaptırmanız onun rahat uyuması ve büyüyüp gelişmesi için önemlidir. Ancak burada da yine yenidoğanlara özel üretilmiş şampuanları tercih etmelisiniz. Tercih edeceğiniz şampuanın parfümsüz, kokusuz olması gerektiğini unutmayın. Ayrıca köpük formdaki yenidoğan şampuanlarını da hem güvenli hem de pratik kullanım sağlamalarından ötürü tercih edilebilirsiniz.

Bezini sık değiştirmek önemli!

Yenidoğanınız için pişik her zaman karşılaşılabilen bir durum olabilir. Önüne geçmek için adımları takip edin...

• Bezi yenidoğan döneminde her saat, bebeklik döneminde ise 3-4 saatte bir değiştirilmelidir.
• Gece uykusu sırasında bezini fazlasıyla kirlettiyse değiştirmelisiniz.
• Çocuk bezlerinin deriye sıkıca yapışmasını önlemek için uygun bedende ya da bir beden büyük bez kullanılmalıdır. Bu sayede bezin iç kısmı ve içeriğinin deriye daha az temas etmesi sağlanabilir.
• Bez değişimleri sırasında biraz havalandırabilirsiniz.
• Bez değiştirme sırasında yenidoğanlar için özel olarak üretilen sadece su içeren ürünleri tecih etmelisiniz.

Sinemaya gidiyoruz



Puloi: Asla Yalnız Uçmayacaksın

Ailesi sonbaharda göçen, uçmayı henüz öğrenememiş bir yağmurkuşu, sevdiğine kavuşmak için hayatta kalmak zorundadır. Bu yolculuğu kutup soğuğu, hain düşmanları ve kendine rağmen tamamlamalıdır. Çocuğunuzla birlikte keyifli dakikalar sizi bekliyor...

Vizyon tarihi: 9 Şubat 2018

Mutlu Canavar Ailesi

Mutlu olmaktan çok uzakta olan Wishbone Ailesi'nin bir aile olarak yeniden bağlanma girişimi ailenin annesi Emma'dan gelir. Emma aileyi toplamak için eğlenceli bir gece planlar. Ancak planı, kötü bir büyücünün onları lanetlemesiyle geri teper. Aile gecesinin mahvolması yetmezmiş gibi artık bütün aile bireyleri birer canavar haline gelmiştir...

Vizyon tarihi: 16 Şubat 2018





Tavşan Peter

Boş bir kır evini sahiplenen Peter ve arkadaşı, birlikte günlerini gün ederek sakin bir hayat yaşamaktalardır. Ancak bu keyifli durum, suratsız Bay McGregor'un ortaya çıkmasıyla değişir. İmha işi gelen Bay McGregor ile eğlenceli kahramanlarımız arasında büyük bir çatışma başlar. Bu sürece hayvansever Bea da dahil olunca işler iyice hareketli bir hale gelir…

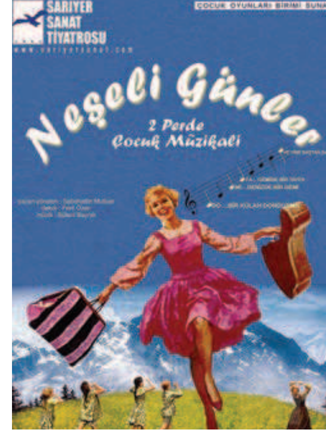
Vizyon tarihi: 23 Şubat 2018

Müzikale gidiyoruz



Kuşbaz Müzikali

Eski zamanda kuş avcılarına verilen isim kuşbazdır ve onlar yakaladıkları kuşları pazarlarda satarak geçimini sağlarlar. Krallığa gelen bir kişinin de mesleği işte bu… Bakalım krallıktaki kuşlar bu durumla nasıl başa çıkacaklar? Özgürlüğün gökyüzünde değil, insanın içinde olduğunu izleyicileriyle paylaşan müzikal, 4 Şubat Pazar günü, İstanbul 1001 Sanat'ta.



Neşeli Günler

Maria yüreği sevgi dolu, doğayı ve müziği çok seven birisidir. Emekli deniz subayı olan Kaptan Trump, Maria'ya kadar tam on dört mürebbiye edinmiş fakat hepsi de çocuklara ve kaptanın katı disiplini ile baş edemediklerinden işten ayrılmışlardır. Maria ise temiz kalbinin sesini dinleyerek önce çocukların sonra da kaptanın güvenini, sevgisini kazanmayı bilir ve çocuklarla babalarının birbirlerine sevgi göstermelerini sağlar. Keyifli müzikal 1 Şubat Perşembe günü Beşiktaş Belediyesi Akatlar Kültür Merkezi'nde perdelenecek.

Atöyeye gidiyoruz

Pera Eğitim, çocukları müzeye çağırıyor

Pera Eğitim, çocukları yarıyıl tatilinde de müzeye davet ediyor. Bana Bak Sergisi kapsamında 4-6, 7-12, 10-12 yaş gruplarına yönelik geliştirilen atölyeler, 04 Şubat tarihine kadar devam ediyor. Atölyelerin amacı, minik katılımcıların portreler aracılığıyla kimlik ve duygu kavramları üzerine düşünmelerini sağlarken, kendi sanat eserlerini yaratmalarına fırsat vermek.



Dünyaları OYUN

Oyun oynamak çoğu zaman sadece eğlence olarak tanımlansa da aslında biricik miniğinizin gelişiminde çok önemli bir role sahip. Çocuklar, oyun sayesinde problem çözme yeteneklerini geliştirerek kendi yeteneklerini keşfederler. Motor gelişimlerinin yanı sıra zihinsel, duygusal ve sosyal yönlerini de olumlu etkiler. Dünyayı oyun ile keşfeder, sınırlarını yine oyun sayesinde belirlerler. Oyun oynarken miniğinizin kurduğu oyunlara dahil olmanız onunla bağınızın kuvvetlenmesini sağlayacaktır. Bu dosyamızda oyunun çocuğunuzun gelişimindeki önemi ve katkılarını uzmanlara sorduk...



Anne ile bebek arasındaki ilişki anne karnında başlıyor. Henüz daha karnınızdayken onunla konuşmanız, onu hissetmeniz, karnınızın üzerinden temas etmeniz ve konuşmanız ilişkinizin ilk adımları. Oyun da henüz miniğiniz sizin bedeninizdeyken başlıyor.
Bu süreçte onunla ne kadar ilgilenirseniz aranızdaki bağ da o denli kuvvetli oluyor. Anne karnında bağlanmanın güvenli olması, çocuğunuz hayata geldikten sonraki ilk yıllarında ve sonraki dönemlerde çok önemli bir role sahip oluyor. Acıbadem Altunizade Hastanesi'nden Uzman Psikolog Betül Küçükardalı, oyunun çocuk gelişimindeki önemini Baby&You okurları için anlatıyor.



Çocuk kendini ifade edebildiğin de duygusal gelişimi ile davranışsal yaklaşımları da esneklik kazanıyor.

DÜNYAYI OYUN ÜZERİNDEN ALGILIYORLAR

Bebek, sarmalanmış bir yerden koskoca dünyaya çıkıyor. Her şeyin çok yeni olduğu bu ortamda onun için her şey korkutucu aslında. Anne ve baba güvenli ortamı sağlarlarsa bu korku yerini keşfetmeye doğru bırakıyor ve sonrasında da çocuk her şeyi denemeye başlıyor. Koşmaya başladığında ya da bacaklarını hareket ettirdiğinde, bir şeye uzanmak istediğinde onu desteklemek, 'Evet, yapabilirsin' demek bunların hepsi oyun içinde olan şeyler aslında... Anne, bebeğiyle ne kadar çok konuşursa dil gelişimi de o kadar destekleniyor. Çocuk, yeni yeni şeyler öğrenirken ebeveynlerinin ona destek olması ve onu koruyabilecek güvenli ortamı sağlaması yapabilecekleri en önemli ve etkin şey. Her şey gerçek ama dünyayı oyun üzerinden algılıyorlar çünkü dünyayı gerçek haliyle anlamaları çok zor.
Çocuk ve anne arasındaki ilişki en çok oyun içinde beslenebilir. Bunun için en büyük fırsat oyun ve gülmek. Çocuk zaten oynarken öğreniyor, anne babalar ekstradan ona bir şeyler öğretme misyonu edindiklerinde işin doğallığı bozulmuş oluyor. Bu kez oyun çocuk için cazibesini yitiriyor; çok yapılandırılmış ve kısıtlandırılmış bir şeye dönüşüyor. Oyun, anne için de çocuğuyla kuvvetli bir bağ kurabilmesi için çok önemli.

KENDİNİ İFADE EDEN ÇOCUĞUN ÖZ SAYGISI GELİŞİYOR

Bebeklerin, doğuştan getirdikleri bir mizaçları var ve oyun içerisindeyken çocuğun kendini ifade etme şekli onlarla ilgili çok fazla bilgi veriyor. Onu neler korkutuyor, neler üzüyor, neler heyecanlandırıyor... Ancak oyun, yönlendirildiği zaman hikaye bozuluyor onun yerine annenin ilgisi ve hissettiği şey devreye giriyor ama çocuğunuzu serbest bıraktığınızda onun kendi baktığı yerden dünyayı nasıl algıladığını da davranışlarıyla belli ediyor. Örneğin, üç yaşındaki bir çocuğun tam tuvalet eğitiminin olduğu dönemlerde oyuncaklarıyla oynarken sıklıkla tuvalet figürünü kullanması da bir yansıtmadır. Yani çocuk, zorlandığı şeyleri oyuna dökmüş oluyor. Anne babanın bunu anlayabilmesi de aslında ileriye dönük çözüm üretebilmesi için anahtar sunuyor. Çocuk kendisini ifade edebildiğinde duygusal gelişimi ve davranışsal yaklaşımları da esneklik kazanıyor, kendini güvende hissediyor ve öz saygısı da gelişmiş oluyor. Çocukların yaşadığı küçük bir dünya, ileriki yaşlarında, örneğin okula başladığında yeni şeyleri denemeye karşı ne kadar hevesli olup olmadığı ya da iş hayatına girdiğinde daha çekingen bir tavrı mı var yoksa konuşmayı seven birisi mi bunları belirleyen şeyler oluyor. Bu dönemde çözülmeyen şeylerde ileriye taşınıyor, sadece şekli değişiyor.

OYUNU BÜYÜTEN ŞEY ÇOCUĞUN HAYAL GÜCÜDÜR

Çocuk, her şeyin mümkün olduğu bir dünyaya doğuyor. Tertemiz bir sayfa gibi olan hayal gücünü zaman içerisinde kültür, değerler, aile ve inançlar yavaş yavaş şekillendirmeye ve engellemeye başlıyor. Yemeğin nasıl yeneceğinden, hangi oyuncaklarla



nasıl oynanması gerektiğine kadar... Keşfetme ve dünyayı anlama arzusu olduğu için bu merakları ve hayal güçleri her şeye evrilebilir. Çocukların hayal güçlerini yok etmek yerine izin vermek gerekiyor. Hayal gücü onlar için bu kadar önemliyken kısıtlanmaması çok kritik bir şey. Çünkü çocuk bu sayede merak etmeye ve sınırlarını görmeye devam edecek. Duygusal ve zihinsel gelişimi açısından çok önemli. Oyunlarda da çocukların hayal güçleri törpülenmemeli. Örneğin evcilik oyununda çocuklar kendi algılarını sergilerler. Oyunu büyüten şey, çocuğun hayal gücüdür. Kendi hayal gücü geniş olduğu için duyduğu bir probleme karşı bir çözüm geliştirebiliyor. Hayal gücünün daha da gelişmesi için onları merakla dinlemek, engellememek çok önemli.

OYUNCAK SEÇİMİNDE CİNSİYETÇİ OLMAYIN

Çocuğu oyun oynarken gözlemlemek çok önemli, ne ilgisini çekiyor, ne ilgisini çekmiyor... Çocuklara oyuncaklar saçılıp her yeri oyuncakla doldurmamalı. Onu gözlemlediğinizde ihtiyaçlarını anlayabilirsiniz. Bebeklik dönemlerinde ses çıkartan, ağzına alabileceği, küçük parçaları olmayan, renkli, ses çıkartan onun dikkatini geliştirebilecek oyuncaklar tercih edilmeli. 6 yaşından sonra çok rekabetin olmadığı ama belli kuralların olduğu kutu oyunları gelişimini destekleyecektir. Resim yapmak, hamur ve boyalar ince motor kabiliyetlerini artırıyor. Şarkı söylemek, müzik dinlemek, ebeveynleri ile birlikte vakit geçireceği ortam yaratmak ise aile bağlarını çok geliştirecek faaliyetler. Oyuncak dükkanına gittiğinizde sınır koymalısınız. Hayat sınırlılıklarla dolu, her şey çok güzelmiş olmayan bir duruma inandırıp on beş yaşına geldiğinde sınırlarla tanıştırılmamalı. Çocuğunuza her şeye sahip olamayacağını anlatmalısınız. Bu alışkanlığı küçük yaşta edindiğinde bu oturmuş bir şekilde devam edecek.
Oyun oynarken kız çocuk, erkek çocuk ayrımı yapılmamalı, çocuk çocuktur. Kız çocukları da arabalarla, tamir aletleriyle oynayabilir. İki-üç yaşından itibaren cinsiyet ayrımını yapmaya başlıyorlar ama hayata dair gözlemleri çok cinsiyetsiz bir yerden.

NEDEN SÜREKLİ YALNIZ BAŞINA OYNUYOR?

Çocuklardaki yatkınlıklar çok farklı olabiliyor. Onun yalnız oyun oynadığını fark ettiğinizde gözlemlemelisiniz. Neden yalnız başına oynamayı tercih ediyor? Hangi oyunları yalnız oynuyor? Ne kadar yalnız oynuyor? Bu soruların yanıtları çocuk gözlemlenerek öğrenilebilir. Yavaş yavaş anne de çocuğunun oyununa olan merakını dile getirerek dahil olmaya çalışabilir ancak çocuktan hiçbir durumda yanıt alamıyorsa bir uzmana danışmakta fayda olabilir.



Çocukların hayal güçlerini yok etmek yerine izin vermeli.

Oynayarak Mutlu!

Oyun ve oyuncaklar ileride miniğinizin meslek seçimini dahi etkileyebiliyor. Çocuğunuz daha ufak yaşlardan yaşam deneyimlerini oynarken ediniyor.





Oyun çocuğa yaşam deneyimi sağlayarak, kendini farklı durumlara uyarlamasına yardımcı oluyor.

AY AY OYUNCAKLAR VE FAYDALARI

0-3 ay arası oyuncaklar

Hareketli, özellikle müzikli parlak renkli ve basit biçimli olanları seçin. Bebeğin dikkatini toplamasına ve şekilleri tanımasına yardım eder.
Plastik halka: El denetimi ve eşgüdümü geliştirir.
Çıngırak: El denetimini ve el göz uyumunu geliştirir; bedenin bittiği, oyuncağın başladığı yeri öğretir.

4-6 ay arası oyuncaklar

Bez bebekler ve diğer yumuşak oyuncaklar: Düşsel oyuna teşvik eden, avutucu nesneler.
Yumuşak top: El-göz uyumunu geliştirir.
Ayna: Benlik kavramını besler.
Parlak renklerde ve farklı şekillerde yumuşak bloklar: Renk ve şekilleri tanımaya yardımcı olur.
Oyun minderi-oyun merkezi: Etki-tepkiyi öğretir.
Diş çıkarma halkaları: Rahatsız dişetlerini yatıştırır.
Kumaş kitaplar: Dokunma deneyimi kazandırır; kitap sevgisini besler.

6-9 ay arası oyuncaklar

Bloklar: Boyut algısını güçlendirir, renk ve şekil tanımayı sağlar.
Toplar: El-göz uyumunu ve dengeyi sağlar.
Ayna: Benlik duygusunu geliştirir.
Tahta kitaplar: Eğlenceli, sözcük dağarcığını çoğaltır.
Telefon: Yaratıcı oyun sunar, iletişim becerilerini artırır.
Kutudaki yaylı kuklalar: Nesne kalıcılığını öğretir.

9-12 ay arası oyuncaklar

Kaplar: Nesne kalıcılığını öğretir.
Üst üste yığılan oyuncaklar: Boyut algısını güçlendirir.
Delikli herhangi bir şey: Nesne kalıcılığını öğretir.
Banyo oyuncakları (duş, kepçe, kova): Ölçme ve tartmaya yardım eder, yeni ortamları keşfetmeye cesaretlendirir; güvenli özgür oyunla tanıştırır.
Direksiyon: Düşsel oyun sunar.

13-15 ay arası oyuncaklar

Şekil sıralama: Şekiller arasındaki ilişkiyi öğrenmesini sağlar.
Oyuncak kamyon ya da yürüteç: Denge kurmayı sağlar ve yürümeyi pekiştirir.
Üst üste yığılan halkalar: Sıralama becerisini kazandırır.
Basit yapbozlar: Kas becerisini geliştirir, okuma öncesi beceriler kazandırır.
Ayıcık halkaları: El becerisine yardım eder.
Eşleme oyuncakları: Eşleme ilk matematik becerisidir.
Sıralama çantası: Sıralamayı teşvik eder, ilk matematik becerisini geliştirir.
Şekil yerleştirici: Sıralama becerilerine yardım eder, boyut algısını güçlendirir.

16-18 ay arası oyuncaklar

Bebekler ya da peluşlar: Hayal gücünü geliştirici oyunlar sunar.
Oyuncak at: Fiziksel becerileri teşvik eder.
Kalın pastel boyalar: Çizim ve el becerisini geliştirir.






madame FIGARO TÜRKİYE



Ocak-Şubat sayısı Bayilerde

Dergiye sığmayan özel içerikler, backstage videoları ve sosyal medyaya özel röportajlar için facebook'ta @madamefigaro ve instagram'da @madamefigarotr hesaplarını takip edebilirsiniz.



@madamefigarotr



@madamefigaro



Oyun Gelişim Tablosu

Miniğiniz her geçen gün yeni şeyler öğreniyor. Çocuk gelişiminin en önemli parçalarından olan oyunun ve oyuncakların yavrunuzun hayatında rolü büyük.

Çocuklarınız oyun sayesinde dış dünyayı tanır ve anlamlandırır. Bu sayede kendilerini nasıl ifade edeceklerini ve nasıl karar vereceklerini öğrenirler. Oyun onlara paylaşma, işbirliği yapma, sorumluluk alma ve toplu yaşam kurallarını gösterir. Bunların yanı sıra çocukların oyun sırasında değişik sosyal rollere girmesi; oyunda anne, baba olmak gibi, empati kurmalarına katkı sağlar. Yine oyun nesneleri ve çevreyi tanımayı, nesnelere farklı işlevler yükleyerek yaratıcılık ve problem çözme becerilerini geliştirmelerini sağlar. Bedensel olarak kas gelişimine de olumlu etkisi vardır. Oyunun ruhsal açıdan en önemli katkısı çocuğun boşalım yaşamasını sağlamasıdır. Oynayarak kafası dağılır ve yaşadığı duygusal sıkıntıları oyun yoluyla boşaltma, asıl duygularını ifade etme fırsatını bulur.

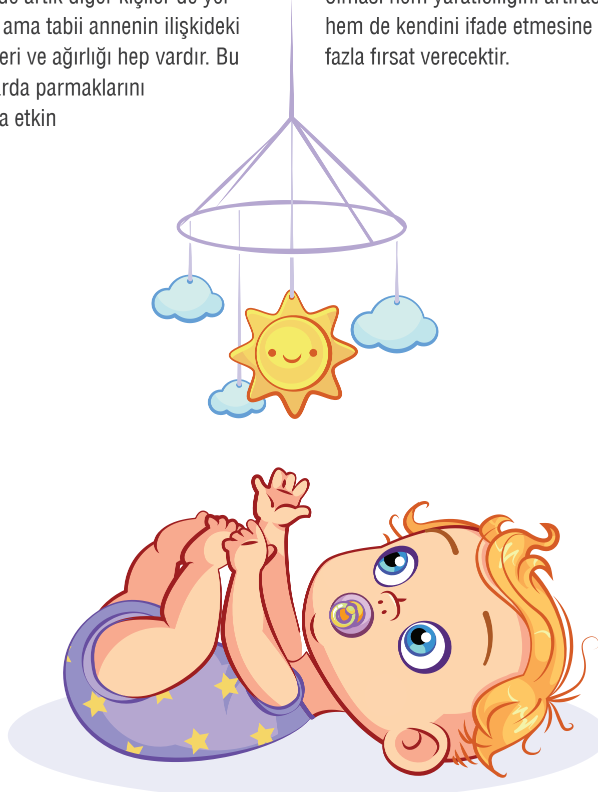
1-4 aylık dönemde oyun
İlk aylarda bebekler doğuştan geliştirmiş oldukları refleks tepkilerini geliştirerek çevresindeki insan ve objelere bakar. El kol hareketleri geliştikçe yakalamaya çalışır ve yakalayabildiklerini inceler. 1-4 aylık bebekler, beşiğine asılan bir oyuncağın hareketlerini fark edebilir. Oyunlarında keşfetmek ön plandadır. Hoşuna giden hareketleri tekrarlar. Çevresindeki oyuncağı, eşyayı çekerek, sağa sola çarparak tanımaya çalışır. Vücudu da oyuncak gibidir. Parmaklarını, ayaklarını inceler onlarla da oynar.

4-8 aylık dönemde oyun
4-8 aylar arası neden sonuç ilişkilerini ayırt etme becerisi başlar. Hareketlerinin yarattığı sonuçları görmek ister. Örneğin beşiğin kenarındaki ipe tesadüfen dokunduğunda ipin sallandığını ve ses çıkardığını fark ederse daha sonraları ses duyabilmek için ipi çekmeye başlar.

8-12 aylık dönemde oyun
Bedensel gelişime paralel olarak bu aylarda hareketlerinde artış ve farklılaşma gözlenir. Neden ve sonuçları daha iyi ayırt etmeye başlar. Hedeflediği sonuçla arasına engel girerse bu engeli ortadan kaldırır. Örneğin oyuncağı sakladığınızda onu arar. Ayakta durma, yürüme, tırmanma gibi hareketleri başarır. Bu hareketler, mükemmel olana kadar oyun niteliğindedir ve sürekli tekrarlar.

18-24 aylık dönemde oyun
Çocuğunuz 1 yaşına geldiğinde dış dünya ile yoğun ilişki kurmaya başlar. Bu durumu 2 yaşında artar. Annesi ile kurmuş olduğu ilişkinin içinde artık diğer kişiler de yer alır, ama tabii annenin ilişkideki değeri ve ağırlığı hep vardır. Bu aylarda parmaklarını daha etkin kullanmaya başlayacaklarından çok fonksiyonlu oyuncaklar almaya başlayabilirsiniz. Örneğin bebek, araba gibi oyuncak tek işleve sahiptir ve duygusal gelişimi için idealdir. Birden fazla fonksiyona sahip oyuncaklarsa zihinsel yeteneklerini artırmak için önemli. Bu dönemde onun için legolar, parçalara ayrılan ve sonrasında birleştirilebilen fonksiyonlara sahip oyuncakları tercih edebilirsiniz.

24-36 aylık dönemde oyun
Bu aylar arasında çocuklar hayal gücüne dayalı oyunlar geliştirir. Bu nedenle çocuğun kendi kendine yeni bir şeyler oluşturacağı malzemeleri tercih edin. Oyun hamurları, kum, su, gazete kağıdı, tahta ya da plastik çekiç, tornavida, keskin olmayan makas, boyalar, kağıtlar, basit tahmin oyunları, boyama kitaplarını tercih edebilirsiniz. Bu dönem ve sonrasında çocuğunuza sunulan oyuncakların doğal malzemeler olması hem yaratıcılığını artıracak hem de kendini ifade etmesine daha fazla fırsat verecektir.



İLK OYUNCAKLAR
Doğumdan itibaren bebeğiniz ses, şekil ve renklere karşı çok hassas. Dolayısıyla ilk oyuncakları öncelikle görme ve işitme duyularına yönelik oyuncaklar olmalı. Renkli çıngıraklar, dönenceler ses çıkartan oyuncaklar gibi.
Oturmayı başardıktan sonra çevresi genişleyen miniğinizin oyuncakları arasında ilk sırayı küpler ve çıngıraklar alır. Bu dönemde avuç ile kavradığını göz önüne alarak avucuna sığacak büyüklükte parçaları olan oyuncaklar seçin. Ayrıca yutamayacağı, burun deliğine ya da kulağına sokamayacağı oyuncaklar olmasına da özen gösterin. Yaralanmayacağı, emniyetli oyuncaklar olmasına dikkat edin.
Bazen çocuğunuzun oynadığı şey oyuncak olmayabilir. Bir tülbent, bir battaniye ya da yanından ayırmadığı küçük yastığı oyuncak yerine geçebilir. Ondan ayrılmak istemez. Uykusu geldiğinde, sakinleşmeye ihtiyacı olduğu zaman bu nesneye sarılır. Geçiş nesnesi olarak tanımladığımız bu nesneleri çocuklar kendileri seçer.

Son yıllarda Çin yapımı oyuncakların zararları her gün bir akşam haberinde karşımıza çıkıyor. Miniğinizin oyuncaklarının güvenli olduğuna emin olun!



Pijamaskeliler / Toyzz Shop



Bilgili Canavar Labirenti / Fisher Price



Chicco Büyülü Yıldızlar Dönence / Ebebek



Bright Starts Çok Fonksiyonlu Oyun Halısı / Toker Bebe

Şimdi oyun zamanı!

Çocuklar oynar ve dünyayı öğrenirler. Onun hayal gücünü geliştirecek, motor becerilerini arttıracak oyuncakları miniğiniz için seçtik…



LEGO Classic Yaratıcı Çanta / hepsiburada.com

Tamir Seti / Uçar Oyuncak



Lamaze Kukla Patikler / Mucit Panda





Jellycat Bez Kitap / Bebek House



Disney Minnie Mouse Çocuk Oyuncak Mutfak Seti / Nil



Clementoni Mekanik Laboratuvarı



Bondigo Serüven Ormanı Oyun Halısı / Ebebek

Kids Nook

AYŞEGÜL DEDE / BETÜL GECE



Erken çocukluk döneminde duyusal oyunların önemi ve örnekleri

Duyularımız bizim dünyayı anlamlandırmada kullandığımız en güçlü araçlarımızdır. Çocuklar için de durum böyle. Duyusal oyunlarla gelişimini destekleyin!

Bebekler ve çocuklar doğuştan birer bilim adamı, doğa gözlemcisi ve araştırmacılardır. Duyusal oyunlar oynayan en küçük çocuklar bile etraflarını ve dünyayı keşfederken doğal malzemeleri tanır, geri dönüşümlü düşünmeyi öğrenir ve meraklarını her zaman canlı tutmaya devam edebilirler. Fakat günümüzde çok popüler olan duyusal oyunlardan bahsetmeden önce 0-3 yaş aralığında çocuklar için bu oyunlar sırasında güvenliğin en ön planda olduğunu belirtmemiz gerekir. Materyalleri anneler çocuklarını tanıyarak ve tehlikeleri göz önünde bulundurarak seçmelidir. Ve bu yaş aralığındaki çocuklar asla materyallerle yalnız başına bırakılmamalıdır.

DUYUSAL OYUN NEDİR?

Bebeğinizin veya çocuğunuzun beş duyusuna (görme-duyma-koklama-dokunma-tatma) hitap eden ve materyale karşı keşif, inceleme, ne olduğunu anlama merakını uyandıran, yönlendirilmiş veya yönlendirilmemiş oyunlardır.

Duyularımız bizim dünyayı anlamlandırmada kullandığımız en güçlü araçlarımızdır. Çocuklar da erken yaşlardan itibaren duyularıyla dünyayı tanımaya çalışırlar.
Bir topu yuvarlayarak gidişini seyretmeyi, kaşıkla tencereye vurarak çıkardığı sesi dinlemeyi, bir çiçeği koklamayı, bütün oyuncaklarının tadına bakmayı unutmamayı ve yediği çorba ve pürelere ellerini sokmaya bayılırlar. İşte bunların hepsi aslında dünyayı keşfetme şekillerinden bazılarıdır.

Evde bebeğinizle veya çocuğunuzla duyusal oyun oynadığınızda onların dünyayı keşfetmelerine daha çok fırsat tanımış olursunuz.

Duyusal oyunlara bebeğinizin ilk aylarından itibaren başlayabilirsiniz;

0-3 ay aralığında;

❊ Ellerini yüzünüze dokundurun ve avucunun içini öpün,
❊ Kullandığınız doğal bir yağ ile ona masaj yapın,
❊ Yağmur sesi, dalga sesi veya kuş sesleri dinletin – tavsiye ürün; HAPE marka yağmur damlacıkları oyuncağı.

3-18 ay aralığında;

❊ Bebeğinizin oyun zamanlarında onu yatırdığınız alana bir ayna yerleştirin ve kendini izlemesini sağlayın,
❊ Farklı dokuları ellemesine fırsat tanıyın. Örn: tül, keçe, pamuk, örgü topları, su, tahta, temiz toprak,
❊ Plastik şişelerin içerisine mercimek, nohut, renkli sular doldurun ve ağzını sıkı kapattığınızdan emin olduktan sonra oyun alanına yerleştirin,
❊ Deniz kabukları, doğal ahşap parçaları, yün topları ile dolu ayrı ayrı sepetler hazırlayın ve oyuncak olarak bunları tercih edin,
❊ Ucuna renkli kurdeleler bağladığınız birkaç çubuk hazırlayın,
❊ Dokun- hisset bebek kitaplarından birkaç çeşit edinin,
❊ Sıkınca ses çıkaran ve ışıkları yanan dikenli, renkli toplarla oynayın,
❊ Farklı sesler çıkaran çıngırakları denemesine fırsat tanıyın,
❊ Suya ellerini sokmasına ve su oyunlarına sıklıkla izin verin,
❊ Ek gıdaya geçişten sonra farklı tatlar denemesi için onu cesaretlendirin,
❊ Geniş bir kabın içerisine su koyun ve ona minik bardaklar vererek doldur-boşalt oyunları oynaması için örnek olun,
❊ Kilitli buzdolabı poşetinin içine renkli su ve pullar doldurun, kilitleyip bebeğinizin pulları yakalamaya çalışmasını izleyin,
❊ Ek gıdaya geçişten sonra çubuk makarnayı haşlayın süzdükten sonra birkaç damla gıda boyası damlatın ve karıştırın. Soğuyunca bebeğinizin oynaması ve keşfetmesi için önüne koyun.

18-30 ay aralığında;

Artık bebeğiniz erken çocukluk dönemine giriyor ve söylediklerinizi anlayıp uygulamada daha rahat; bu dönemden sonra oyunlarınızda önce kendiniz göstererek, yaparak çocuğunuzda taklit yoluyla öğrenmesini sağlayın. Çocuğunuz için hazırladığınız bir oyunda onun yapamadığı bir şeyi hiçbir zaman siz yapmayın. Örneğin; minik bir süzgeçle suda yüzen ponponları toplamaya çalışacaksınız ve bebeğiniz bir türlü yakalayamıyor. Eğer onun yerine alırsanız denemekten ve öğrenmekten kolay vazgeçecektir.
Unutmayın bu oyunlar sırasında ebeveyn devamlı ve çocuğunun yanından hiç ayrılmaksızın bir arada olmalıdır.
❊ Çocuğunuza geniş bir kapta pirinç, mercimek, siyah çay, makarna vb. materyalleri vererek onun ellerine uygun boyutlarda ölçü kapları ile doldur-boşalt oyunları oynamasına fırsat verin, bu oyunlar sırasında pirinçlerin arasına ponponlar saklayın ve bulun.
❊ Kum, ay kumu (bebek yağı ve un) gibi materyalleri yine geniş bir kapta çocuğunuza sunabilirsiniz. Masa üstüne yerleştirilen güvenli bir ayna üzerinde oyun hamuru oynayın.
❊ Ormana, doğa yürüyüşlerine gidin, topladığınız kestane, meşe palamudu, dallar gibi materyalleri eve getirin ve onlarla oyunlar kurun
❊ Renkleri ve ışığı keşfetmesi için cam önüne renkli sularla dolu şişeler koyun ve yere yansımalarını inceleyin.
❊ Perde (korniş) halkalarından oluşan bir sepet hazırlayıp oyuncak olarak kullanın.
❊ Mevsimlere uygun duyusal havuzlar hazırlayın. Örneğin, kış mevsimi için ay kumu ve içerisinde kırmızı toplar, çam ağacı dallarından parçalar, oyuncak penguenler, kaşıklar, ölçü kapları bulundurun.

Çocuğunuzun yaşı ilerledikçe onun ilgi duyduğu oyunları tanıyarak doğru materyalleri evinize taşımaktan çekinmeyin. Hazır ve fazla tamamlanmış günümüz yapay oyuncakları yerine tamamlanmamış doğal malzemeleri tercih edin.
Ve duyusal oyunları evinizde çocuklarınızla doya doya oynayın. Onların yaşadıkları dünyayı tanımalarının yolu oyunlardan geçiyor unutmayın.





D Vitaminini DİKKATE ALIN!

D vitamini depoları yetersiz olan annelerin bebekleri de bu durumdan etkileniyor. Araştırmalar Türkiye'de her 10 kişiden 9'unda D vitamini eksikliğini gösteriyorken 'D Vitamini' gerçeğiyle tanışmanızın tam zamanı!

D vitamini gereksinimi gebelikte ve emzirme döneminde artıyor. Ancak artan bu ihtiyaca karşın yeterli desteğin alınmaması eksikliği tetikleyen nedenlerin başında geliyor. Türkiye'de D vitamini eksikliği görülme sıklığı ve ilişkili faktörlere yönelik yapılan "Prevalence and Vitamin D Deficiency and Associated Factors in Turkey" araştırması sonuçlarına göre D vitamini eksikliği görülme sıklığı kadınlarda yüzde 93 ile erkeklerden daha yüksek. Çalışmaya göre Türkiye'de 10 kişiden 9'unda D vitamini eksikliği görülüyor. Anne, bebek ve çocuklarda D vitamininin önemini konuştuğumuz Acıbadem Sağlık Grubu Çocuk Endokrinolojisi Uzmanı Prof. Dr. Serap Semiz, özellikle annelerin hamilelikte ve emzirme döneminde artan D vitamini gereksinimlerini karşılayamamasını, eksikliğin en önemli nedeni olarak açıkladı. Semiz, D vitamini eksikliğinde çocuklarda büyüme ve gelişmenin etkilendiğini ve ciddi bir metabolik kemik hastalığı olan raşitizmin ortaya çıktığını belirtti. Prof. Dr. Semiz, Türkiye'de D vitamini eksikliği görülme sıklığının çocuklarda % 3,8-19, ergenlerde % 8-65, gebe ve doğurganlık çağındaki kadınlarda da % 46-70 arasında olduğunu belirterek, "D vitamini, vücutta kalsiyum dengesini düzenleyerek, kemik mineral yapısının oluşmasını sağlıyor. Büyüme-gelişmeye katkıda bulunarak, bağışıklık sistemini güçlendiriyor. D vitamini gereksinimi hızlı büyüme dönemlerinde artıyor. D vitamini eksikliğinde, çocuklarda büyüme ve gelişme etkilenebiliyor ve ciddi bir metabolik kemik hastalığı olan raşitizm ortaya çıkabiliyor. Ayrıca diş çıkarmada ve yürümede gecikme gibi problemlere neden olabiliyor." dedi. Prof. Dr. Semiz'den aldığımız konuyla ilgili detaylı bilgileri sizlerle paylaşıyoruz...





D vitamini eksikliği, gebe ve doğurganlık çağındaki kadınlarda yüzde 46-70 arasında görülüyor.

D VİTAMİNİ UYGUN DOZLARDA KULLANILMALI

D vitamini eksikliğinden korunmak için hamileler ve emziren annelere yaşam tarzı göz önünde bulundurularak 600-2000 IU/günlük D vitamini; çocuklara 1 yaşına gelinceye dek günde 400 IU, 1-18 yaş arasına 600 IU günlük D vitamininin düzenli olarak verilmeli. D vitamininde doğru doz alımı oldukça önemli. Bilinçsizce kullanılan yüksek dozdaki D vitamini sakıncalı olduğu için D vitamini takviyesi hekim önerisi olmadan yapılmamalı.

D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ ÇOCUKLARDA RAŞİTİZM HASTALIĞININ NEDENİ

Çocuklarda D vitamini eksikliğinde raşitizm hastalığına bağlı olarak; kafa kemiklerinin pinpon topu gibi çökmesi, alın çıkıklığı, kafa şeklinde değişiklikler, bıngıldak kapanmasında gecikme, kaburgalarda ve göğüs kafesinde şekil bozuklukları, uzun kemik uçlarında kadeh şeklinde genişlemeler, yürümede gecikme, yürümeye başlayan çocukta bacaklarda X ve O şeklinde eğrilmeler, başta terleme ve saç dökülmesi, kabızlık, diş çıkarma ve yürümede gecikme, enfeksiyonlara yatkınlık gibi sonuçlar ortaya çıkabiliyor.

GÜNEŞ VE GIDALAR D VİTAMİNİ İHTİYACINI KARŞILAMADA YETERSİZ

D vitamini eksikliğinin pek çok nedeni bulunuyor. Bunlar; güneş ışınlarından yeteri kadar yararlanamamak, D vitamininden zengin besinleri yetersiz tüketmek, annenin hamilelikte ve emzirme döneminde artan D vitamini gereksinimini karşılayamaması, bazı ilaçlar, barsak emilim sorunları ve kronik hastalıklar olarak sıralanabilir. D vitamininin en büyük kaynağı güneştir. D vitamini başlıca UV ışınları aracılığıyla deride, ayrıca besinler yoluyla provitamin olarak alınarak karaciğerde sentezlenir. Güneş ışınlarının dik geldiği zaman diliminde vücudun belli bölgelerinin günde 20-30 dakika güneşte kalmak günlük D vitamini ihtiyacımızı karşılıyor. Ülkemiz güneş açısından oldukça şanslı bir coğrafyada, ancak yapılan araştırma sonuçlarına göre çocuk ve ergen grupta D vitamini eksikliği görülme oranı oldukça yüksek. Bunun nedenleri arasında ülkemizin güneş ışınlarını alış açısı ve güneşin kışın yeterince etkili olmamasını sayabiliriz. Yaz aylarında ise faktör 15 üzerinde koruma güneş ışınlarını bloke ediyor, öte yandan aşırı güneşe maruz kalmak cilt kanseri riskini artırıyor. Somon, uskumru, ton balığı, sardalya gibi yağlı balık türleri; yumurta sarısı, süt, brokoli, maydanoz D vitamini yönünden zengin. Ancak bu besinler de miktar olarak günlük alınması gereken D vitamini ihtiyacını karşılamıyor.

ÇOCUK VE YETİŞKİNLERE ÖNERİLEN DOZLARDA TAKVİYE: WELLCARE VİTAMİN D3

Wellcare Vitamin D3, Avrupa Endokrin Derneği Klinik Uygulama Kılavuzunda çocuk ve yetişkinler için önerilen dozlarda D3 vitamini içeriyor. Çocuk ve yetişkinlerde önerilen 400 IU-600 IU-1000 IU doz seçeneklerine göre günde bir kez püskürtülerek kullanım kolaylığı sağlıyor. Türkiye'de ilk defa sprey formunda ve kılavuzlara uygun dozda üretilen Wellcare Vitamin D3, içeriğinde etken madde olarak yüzde 100 saf D3 vitamini (kolekalsiferol) ve çözücü olarak saf zeytinyağı ile farklılaşıyor. Ürünün en önemli farkı BHA, tatlandırıcı, katkı maddesi, şeker, alkol içermeyen bir gıda takviyesi olması. Tavsiye edilen dozlarda kullanıldığında vücutta birikmiyor ve toksik etkilere neden olmuyor. Sprey şeklinde püskürtülerek uygulandığı için her püskürtmede güvenli miktarda D vitamini desteği sağlıyor.

Hamilelikte de oldukça önemli!

D vitamini bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı koruma sağlıyor. Vücuttaki tüm hücreler için yararlı olduğu bilinen D vitamini eksikliği özellikle hamilelikte de sorunlar yaratabiliyor...

D vitamini, vücutta başta kemikler olmak üzere pek çok önemli fonksiyonda rol almaktadır. Diyetle alınan kalsiyum ve fosforun bağırsaklardan emilmesini sağlamaktadır. Vücuttaki kalsiyum ve fosfor dengesini sağlarken, kemik erimesine yol açan paratiroid hormonun salgılanmasını önlemektedir. Kemik ve kasların sağlığı için gerekli olan D vitamininin bağışıklık sistemine olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. Bunların yanı sıra hipertansiyon, kalp hastalıkları, bazı kanser türleri ve bağışıklık sistemi ile ilgili hastalıklara karşı koruyucu etki de göstermektedir. Peki hamilelikte anne ve bebeğe etkisi nedir?

ANNE ADAYLARININ SAĞLIĞINI OLUMSUZ ETKİLEYEBİLİR

Hamilelik döneminde anne adayının yanı sıra bebeğin sağlığı açısından da D vitamini kullanımına önem verilmesi gerekir. D vitamini eksikliğinde annede "gebelik zehirlenmesi" denilen preeklamsi/ eklamsi riskinde artış yaşanırken gebelik şekeri ve kemik erimesi de gözlenmektedir. Gebelik sırasında D vitamini eksikliği ayrıca kalsiyum emiliminde azalmaya neden olurken; yetersiz kilo alımı, halsizlik, yorgunluk, kas ve kemik ağrıları gibi şikayetlerin yaşanmasına yol açmaktadır. D vitamin seviyesi düşük olan annelerde sezaryen yoluyla doğum daha fazla yaşanmaktadır. Anne adayına uygulanacak D vitamini desteğine gebeliğin 12. haftasından itibaren başlanması gerekmektedir. Gebelik sürecinde devam etmesi gereken D vitamini desteğinin emzirme döneminin 6. ayına kadar sürdürülmesi önemlidir.

BEBEKTE KALICI ETKİLER YARATABİLİR

Anne karnındaki bebek kalsiyum ihtiyacını anneden karşılamaktadır. Annenin gebelikte ve emzirme döneminde normal kalsiyum dengesi için D vitamini düzeyinin yeterli olması gerekmektedir. D vitamini eksikliği olan annelerden doğan bebeklerde düşük doğum ağırlığı, kemiklerde yumuşama ve zayıflamaya bağlı şekil bozuklukları gözükmektedir. Bunların yanında bebeğin bıngıldağının büyük olması, geç kapanması ya da kapanmaması, kaslarda zayıflık ve diş çıkmasında gecikmeler sık karşılaşılan durumlar arasında yer almaktadır. Gebelikte D vitamini yetmezliğinin yenidoğan bebek üzerindeki etkileri kalıcı olabilmektedir. Bu etkiler doğumdan sonra verilecek D vitamini desteği ile tam olarak düzeltilemeyebilir. Bu durum özellikle beyin ve bağışıklık sistemi gelişiminde önemlidir.

Annenin gebelikte ve emzirme döneminde normal kalsiyum dengesi için D vitamini düzeyinin yeterli olması gerekmektedir.

D vitamini eksikliği yaşamamak için...

Güneşin az olduğu bu aylarda D vitamini eksikliği yaşamamak adına beslenme düzeninize özen göstermelisiniz. Yağ bakımından zengin somon, sardalye, uskumru ve ton balığı tüketebilirsiniz. Bunun yanı sıra süt, süt ürünleri ve yumurtayı da beslenme düzeninize eklemelisiniz. Bitkilerde maydanoz, ısırgan otu ve yoncada D vitamini bulunmaktadır. Beslenmeyle vücudun D vitamini ihtiyacının %15-20'sinin karşılandığını unutmayın. Kış aylarında mümkün olduğunca güneşlenmek ve yetersiz olduğu durumlarda doktor kontrolünde D vitamini desteği almak gerekir.

Emzirmeyi ne zaman bırakmalıyız?

Dünyadaki en büyük mucizelerden biri anne sütü, bebeğinizin fiziksel ve ruhsal gelişiminden zeka gelişimine dek ihtiyacı olan her şeyi içeriyor ve onu birçok hastalıktan koruyor. Miniğinize anne sütünü verirken gerçekleştirdiğiniz emzirme eylemi ise aranızdaki sonsuz bağın ilk adımı. Peki bebeğiniz büyüyüp de artık sütten kesme zamanı geldiğinde ne yapmalı, hangi adımları izlemelisiniz? Doğum Hemşiresi ve Hamile Eğitim Uzmanı Ayşe Öner anlatıyor…



Annelerin en çok merak ettiği sorulardan biri; "Sütten ne zaman ve nasıl kesmeliyim?" Ben emzirmenin anne ve bebek için büyük avantajlar sağladığına inandığım için bu süre ne kadar olmalı sorusuna her zaman, olabildiği kadar uzun derim. Emzirmek çocuğunuz için uzun dönemli bir yatırımdır, sütten kesme zamanı da çocuğun emmeye ihtiyaç duyduğu dönemin sonunda olmalı. Bırakın çocuğunuz emme hakkını istediği kadar kullansın. Ancak bazen bu zaman birinci yaşından önce olabiliyor, böyle olmuş ise annenin suçluluk duyması gerekmiyor; bazen hayat tarzından kaynaklanan seçimler, bazen bebeğin tercihi, kontrol edilemeyen durumlar veya tıbbi problemler olabilir ve erken sütten kesmeniz gerekebilir.
Bebek bir yıldan daha uzun süredir sizi emiyor, hatta bu zaman iki yılı bile geçmiş ise etrafınızdan da eleştiri almaya başlarsınız. Size çok bağlı olacağını, onu çok sahiplendiğinizi, memeyi bırakamayacağını söyler dururlar. Bu durum sizin kendinize olan güveninizi de bozabilir. Ancak yapılan araştırmalar uzun süre emzirmenin bağlılığı arttırıcı bir etkisi olmadığını göstermekte, bunun tersine emme ihtiyaç zamanı karşılanan çocuklar daha bağımsız büyüyüp, annelerinden de kolay ayrılabiliyorlar; daha güvenli ve dengeli şekilde yeni ilişkiler kurup, daha kolay da disiplin edinebiliyorlar.
Çoğu bebeğin emme ihtiyacı uzun süre devam edebilir ve emme içgüdüsü engellenmemelidir, bu gereksinimi emzirilerek veya biberonla yapılabilir. Çocuğun emme ihtiyaç zamanı tamamlandığında, emme arzusu sona erecektir; yarım kalan ihtiyaçlar ileride problemlere sebep olabilir.
Altıncı aydan itibaren ek gıdalara geçerken de anne sütünün şekeri laktoza baskın tatlar tercih etmeyin, tatlı meyveler ve meyve suları yerine, sebze suları veya sebze püreleri tercihiniz olsun çünkü anne sütüne baskın tatlar bazı bebeklerin altıncı aydan sonra anne sütünden vazgeçmesine yol açmaktadır.
Çocuğunuza anne sütünü bıraktırmak için ise sütün yerine dereceli olarak yeni besinler, katı gıdalar ve anne sütüne alternatif sütler verin ve çocuğunuzu duygusal olarak da besleyin. Çocuğunuz sizin göğsünüzdeki rahatlama yerinden, babanın göğsüne geçebilir ve rahatlatma rolünü baba üstlenebilir. Sütten birden kesmek annenin göğüslerinde rahatsızlık yaratacağı ve çocuğun da yardımsız kendi yolunu bulmakta zorlanmasına sebep olacağı için stres yaratabilir. Sağlıklı bir şekilde sütten kesilme dereceli olduğunda her iki taraf da bundan memnun kalır. Birçok anne emzirme zamanını atlayarak çocuğunu sütten kesmeye hazırlıyor; sabah ilk emzirmenin ardından öğlene yakın saatlerde atıştırması için hafif yiyecekler verip, parka yürüyüşe çıkmak, oyun grubuna katılmak, şarkı söylemek, kitap okumak gibi, süt öğünlerinin arasını açacak ek gıdalar ve aktivitelerle emzirme sadece öğle uykusuna yatarken ve gece uykusundan önceki zamanlara düşebilmektedir.

Çocuğunuzu zorlayarak değil, alışkanlıklarını değiştirerek sütten kesmelisiniz.

EMMEYİ HATIRLATAN ALIŞKANLIKLARINIZI DEĞİŞTİRİN

Zaman ayarlı sütten kesme metodu anne ve bebekler için en iyi metodlardandır, çocuğu zorlayarak değil, alışkanlıkları değiştirerek, mesela; davetkar ve ona emmeyi hatırlatan yerlerde oturmamak, giysilerin önünün kolayca açılmaması gibi değişiklikler oldukça işe yarıyor. Fakat bebeğin emmeye ihtiyacı olduğu zamanlar emzirilmelidir çünkü diğer beslenme ve ilişkilere geçiş için de anneden emmek, duygusal yakıt almak üzere de çocuğunuz için gerekli olmaktadır. Özellikle sütü aşamalı kesme sürecinde hastalanmış ve daha sık emmek istiyorsa, emzirmekten çekinmeyin çünkü çocuğunuzun sütünüzdeki mikroplarla savaşan antikorlara ve rahatlamaya ihtiyacı vardır. On sekizinci ay ile iki yaş arasında çocuğunuzun sanki yeni doğmuş bir bebek gibi emme hamlesi yapması sizi şaşırtabilir, bunun sebebi, yeni karşılaştığı durumlarla baş edebilmek, evde tanımadığı yeni yerleri keşfetmenin heyecanını yatıştırmak için olabilir.
Emmek tanımadığı bir ortamda eski bir arkadaşı görmek gibidir onun için, çocuğunuzun bilinenden bilinmeyene, bağımlılıktan bağımsızlığa geçişini kolaylaştıran bir yol arkadaşı… Emzirmeyi kesmek için çocuğun canının sıkılmasını önleyecek aktiviteleri arttırmalısınız, can sıkıntısı emme arzusunu arttırır ve huysuzlaşır. Rahatlamaya ihtiyaç duyduğu zamanlarda alternatifler bulup onu rahatlatmanız; hikayeler anlatarak, kitap okuyarak, ilgisini çekecek atıştırmalar ve ara öğünler, oyunlar, şarkılar, sokakta veya parkta gezintiler ve yenilikler, onun dereceli olarak bunlarla mutlu olmayı öğrenmesini ve tercih etmesini sağlayacaktır.

HER ÇOCUK BİR KAR TANESİ

Sütten kesmek aranızdaki ilişkiye yeni bir boyut kazandıracaktır. Ama bazen anneler, çocuk sıkılıp huysuzlaştığında, ağladığında, hep en kolay yol olan emzirerek sakinleştirip uykuya geçmesini sağlıyor çünkü bu işe yarıyor. Memeden kesmenin sihirli bir formülü de yok, yazdıklarımı okuduğunuzda belki hayal kırıklığı yaşayacaksınız, bana genelde Instagram'da bu soruyu soruyorlar ve iki üç satırla cevaplayacağım bir formül istiyorlar. Maalesef bu sizin işiniz ve anneyseniz sabırlı, yaratıcı, sevecen bir maratoncu olmanız gerekiyor, 'armut piş, ağzıma düş' gibi durumlar pek yok… Ebeveyn olmak için de örneğiniz olamıyor çünkü her çocuk kar tanesi kadar eşsiz. İdeal olan bebeğinize, duygusal ve zihinsel olarak en iyi başlangıcı yapabilmek ve dereceli olarak zamanında emzirmeden kesebilmektir. Yaşam ayrılıklardan ibarettir, bebeğin anne rahminden, annesinin göğsünden, yatağından, okula gitmek için evinden ayrılması, yalnızlıktan ayrılığa giden çocuk için de dönüm noktası ayrılıklardır. Zamanında emzirmeden kesilen çocuklar güvenli, bağımsız ve mutlu çocuklardır.

Sağlıklı Beslenme
DİYETİSYEN SELAHATTİN DÖNMEZ





Ek gıdaya geçtiğinde neleri yemeli, neleri yememeli?

İlk 6 ay ne de çabuk geçti değil mi? Miniğiniz büyüyor ve anne sütü dışında besinlerle tanışma zamanı! İlk tanışacağı besinler ne olmalı, nelerle 1 yaşından önce tanışmamalı?

Doğumdan sonraki ilk bir yıl "bebeklik dönemi" olarak tanımladığımız dönem, büyümenin yaşamın diğer dönemlerine göre en hızlı olduğu zamandır. Yeni doğan bir bebeğin altıncı ayın sonunda doğum ağırlığının iki katına, birinci yılın sonunda ise üç katına çıkmasını bekleriz. Bu sebeple ilk altı ay sadece anne sütünü, altıncı aydan sonra bebeğin artan enerji ve besin öğelerini karşılamak için doğru ek besine geçişi öneriyorum.
Ek besin veya tamamlayıcı beslenme gibi farklı terimler kullanılan bu süreçte çocuğun büyüme durumuna göre uygun besinleri seçmeye dikkat edin. Şunu unutmayın ki; ek besine başlasanız dahi eğer emzirme devam ediyorsa iki yaşına kadar anne sütünü vermeyi sürdürün.

EK BESİN İÇİN İDEAL DÖNEM 6. AY

Bebeği altıncı aydan sonra sadece anne sütü ile beslemeye devam etmek, çocuğun artan enerji, demir, çinko, A vitamini gereksinimini karşılamakta yetersiz kalır. Bu sebeple anne sütü kesilmeden, anne sütüne ilave olarak evde doğal besinlerle planlanmış, besleyici, güvenli, temiz şekilde hazırlanan ek besinlerin tüketilmesini sağlamak önemlidir. Unutulmaması gereken bir not eklemek isterim, ek besinler kesinlikle anne sütünün yerine geçemez. Etkili bir ek besine geçiş dönemi anne sütünün sürdürülebilirliği ile sağlanır.
Ek besine altıncı ayına gelmiş, sindirim ve boşaltım sistemleri gelişmiş, nörolojik gelişimini tamamlamış her çocuk başlamalıdır. Bu süreçte bebeğin değişik tat, lezzet ve kıvamdaki besinlere geçişi sağlanırken, aynı zamanda yeme işleviyle ilgili yetenekleri de gelişir. Böylelikle bebek anne sütü ile beslenmeye devam ederken, zaman içinde kendisi için özel hazırlanmış püre kıvamındaki besinlere alışır ve bu dönemin sonunda aile yemeklerine geçiş sağlanmış olur.

NASIL BAŞLIYORUZ?

Yiyecekleri enerji ve besin öğesi açısından zengin, alerjik etki yaratmayacak, mevsime uygun olarak seçmenizin önemini vurgulamak isterim. Ayrıca mümkünse organik veya güvenli tarım ürünlerini tercih edin ve hazırlaması kolay, günlük hazırladığınız besinleri vermeye dikkat edin. Ek besinlere bir tatlı kaşığı ile başlayıp, bebek yedikçe miktar ve çeşidi arttırın. Bunun miktarına ve süresine anne bebeğinin tepkilerine göre karar verebilir. Bu süreçte anne sütü kesinlikle kesilmemeli, bebek her istediğinde annenin süt rezervleri boşalana kadar emzirme devam etmelidir. Bebek anne sütü alıyorsa hazırlanan besinler günde üç, almıyorsa günde altı kere verilebilir. Ek besin bebeğe verilirken benim sizlere önerim kaşık ya da bardakta beslenme yöntemi kullanmanız, biberon kullanmamanız.

6. AYDAN İTİBAREN VERİLMESİ GEREKEN EN UYGUN EK BESİNLER

Yoğurt: Anne sütünün destekleyicisi olarak altıncı aydan itibaren ilk besin olarak verebilirsiniz. İlk besinin yoğurt olması bağırsak florasının düzenlenmesi açısından önemlidir.
Meyve suları-Püreleri: İyi bir

C vitamini kaynağı olan meyveleri, bebeklere altıncı aydan sonra meyve suyu veya püresi olarak verebilirsiniz. Meyve suları-püreleri, taze meyvelerden hazırlanmalıdır. İlk meyve suyu veya püresinin elma ve şeftali olmasını öneririm. Bebekte gaz şikayetlerine veya alerjen etkiye neden olabileceği için turunçgilleri sekizinci-dokuzuncu aydan sonra vermelisiniz. Pürelere kesinlikle şeker eklememelisiniz.

Sebze suları-Püreleri: Çok sayıda vitamin, mineral, antioksidan ve posa içeren sebzeler, altıncı aydan sonra sebze suyu veya püresi şeklinde bebeklere verilebilir. Benim sizlere önerim, vitamin ve mineral kaybını önlemek adına sebze suları-püreleri taze olarak hazırlayın ve bekletilmeden bebeğe verin.

Yumurta: Kaliteli protein ve demir içeriği nedeniyle besin değeri yüksek olan yumurta, bebek beslenmesi için önemli ve ucuz bir besindir. Altıncı aydan itibaren yumurta sarısı az miktarda (yaklaşık olarak ¼) başlanmalı ve miktar biraz arttırılarak yedinci ayın başında tam yumurta sarısına geçilmelidir. Alerjen etki gösterebileceği için 9-12. aylarda yumurtanın beyazını vermek daha güvenlidir.

Pekmez: Demir ve kalsiyumdan zengin olan pekmezin 20 gramında (1 yemek kaşığı) 2 miligram demir ve 80 miligram kalsiyum bulunmaktadır. Pekmez, bebek beslenmesinde altıncı aydan sonra tatlandırıcı olarak kullanılabilir.

Etler: Etin lifli yapısı, bebeklerin eti tüketmesini güçleştirir. Bu nedenle et, sebze püreleri, çorbalar vb. ek besinlerin içinde, kıyma şeklinde kullanılabilir. Tavuk etinin daha çok demirden zengin olan but kısımlarını tercih etmenizi öneririm. Balığın ise ek besin olarak altıncı aydan sonra haşlanmış veya fırında iyice pişirilip ayıklanarak çorba veya sebze pürelerinin içinde haftada bir kez verilmesini öneririm.

Su: İlk 6 ay sadece anne sütü alan çocukların su gereksinimlerini, bileşiminin yüzde 87'si su olan anne sütü karşılar. Ek besine başlandığında ise bebeğin ilave sıvıya ihtiyacı olur. Bu nedenle önerim; 6-12 aylık dönemde bebeklere 1-2 su bardağı temiz su vermeniz.

Peynir: Pastörize sütten yapılmış ve tuzsuz olması koşuluyla, altıncı aydan itibaren küçük miktarlarda verilebilir.

Tahıl çorbaları-Tahıllar: Tarhana çorbası, yayla çorbası ve pirinç, bulgur eklenmiş sebze çorbaları bebeğe altıncı aydan itibaren verilebilir. Bu çorbalara alışan bebeğe yedinci ve sekizinci aylarda mercimekli-kıymalı farklı karışımlar şeklinde zenginleştirilmiş çorbaları daha koyu kıvamlarda vermenizi öneririm. Bebek ev yemeklerine ve taneli besinlere alıştığında ise az miktarda pilav, makarna şeklinde verilebilir.

Kurubaklagiller: Bebeklere 7-8. aylardan sonra mercimek çorbası başlayabilirsiniz. 9-12. aylarda nohut, fasulye gibi baklagilleri, ilk başlandığınızda haşlayıp kabuğunu ayırdıktan sonra sebze pürelerine ezilmiş halde ekleyebilirsiniz. Bebek yemeyi kabul ettikten sonra doğal şekliyle verilebilir.

BİR YAŞINA KADAR YEMEMESİ GEREKENLER

Bal: Clostridium botulinum sporlarını içermesi nedeniyle botulizm riski taşır. Bebeklik döneminde mide asidi düzeyi düşük olduğundan Clostridium botulinum sporlarını öldüremez. Bu nedenle bir yaşından küçük çocuklara bal önerilmemektedir. Ancak bir yaşından sonra bal çocuğun bağışıklık sistemi ve enerji vermesi açısından her gün verilmesi gereken doğal tat vericidir.

Şeker: Enerji kaynağı olması ve bebeğin tatlı tadını öğrenmemesi açısından bebek beslenmesinde şekeri önermiyorum. Hatta şeker tadına bebekler, çocuklar alışmasın, yaşam boyu da endüstriyel şeker ile tanıştırmayın isterim.

İnek sütü: Büyümekte olan çocuklar için önemli bir besin kaynağı olan inek sütünde, protein-kazein ve soydum içeriği yüksektir. Demir içeriği ve biyoyararlılığı ise düşüktür. Bu sebeple önerim, inek sütünü bir yaşına kadar olan süreçte değil bir yaşından sonra vermeniz.

Ek besinlere 6. aydan önce başlamanın sakıncaları

6. aydan önce ek besinlere başlanmasının bebeğin büyüme ve gelişmesine etkisi yoktur. Aksine anne sütünün verimini ve hastalıklara karşı koruyucu etkisini azaltır. Bebeklerde ilk aylarda dilin dışarı itme refleksi güçlüdür. Bebeğin çiğneme becerisi 5-6. aylarda gelişir. Bu nedenle katı besinler boğulmalara neden olabilir. Zatürre, ishal vb. hastalıklarda artışa neden olur. Ek besinler için bebekteki böbrek fonksiyonları ve sindirim sistemindeki enzimler yeterince gelişmemiştir. Buda bebekteki alerjik hastalıkların artmasına neden olur. Bebeklerde bu dönemde baş kontrolü de gelişmemiştir ve ek besine karşı isteksizlerdir.
6. aydan sonra ek besinlere başlanırsa, bebeğin artan gereksinimleri karşılanmaz ve bebeğin büyüme ve gelişmesi yavaşlar. Besin öğelerinin yetersiz alınması malnütrisyon, anemi gibi hastalıkların görülme riskini arttırır.



Annelere özel öneriler

- Emzirme devam ederken, 6. ayda küçük miktarlarda ek besinlere başlayın ve büyüdükçe besin miktarlarını artırın. Emzirilen ve gelişimi normal olan bebeklere 6. aydan önce ek besin başlamayın.
- Ek beslenmede öğün sayısı ve miktarları bebeğin yaşına ve anne sütünden yararlanma miktarına göre ayarlanmalıdır.
- Besinleri, bebeğin sindirim sistemi özelliklerine uygun hazırlayın.
- Bir seferde, birden fazla tamamlayıcı beslenmeye başlamamalısınız. Yeni besini bebek açken vermeyi denemelisiniz. Eğer bebek yeni denenen besinin lezzetini beğenmediyse ya da ishal, kusma oluştuysa, kısa bir süre bekleyiniz ve ardından tekrar deneyiniz.
- Ailelerinde alerji öyküsü olan çocukların yumurta, balık, domates, çilek gibi besinlere alerjisi olma ihtimali vardır. Önerim bu besinleri aile alerji öyküsüne göre vermeniz ve gluten içeren tahıllı besinleri 6. aydan önce vermemeniz.
- Anne sütü ile beslenen bir bebeğin, ek besinlerden alması gereken günlük öğün sayısı, 6-8. aylarda 2-3 kez, 9-11. aylarda 3-4 kez, 12-24. aylar arasında ise 3-4 kez olmasını öneririm. Öğünde alınan besinlerin enerji yoğunluğu düşükse veya bebek emzirilmiyorsa öğün sıklığını arttırabilirsiniz.

Okumayı yeni öğrenen çocukların ilk kitap seti Tudem'den!

Tudem Yayınları, çocuk ve gençlik edebiyatının bol ödüllü yazarı Miyase Sertbarut imzası taşıyan Emre ile Cemre İlk Okuma Serisi'ni, okumayı yeni söken çocuklar ile buluşturuyor.

On kitaptan oluşan Emre ile Cemre İlk Okuma Serisi, akıcı metni ve gündelik hayattan seçtiği konularıyla kitapların büyülü dünyasına yeni adım atan çocuklar için keyifli bir okuma deneyimi sunuyor.

Çocuk ve gençlik edebiyatının sevilen yazarı Miyase Sertbarut kaleme aldığı Emre ile Cemre serisi ile bu kez okumayı yeni öğrenen çocuklara sesleniyor. Tekli ya da özel kutulu setiyle okurlarla buluşan Emre ile Cemre'nin maceraları ilk 5 kitapta 16, diğer 5 kitapta ise 24 sayfadan oluşuyor. Serinin 1'den 10'a numaralandırılan her kitabında yer alan kelime sayısı 500'den 2000'e uzanan kademeli bir artış göstererek, öğrencilere bütün bir eğitim yılına yayılabilecek çeşitlilikte bir okuma etkinliği sunuyor.

Duysal Tuncer ile Nurdan Demir'in renkli çizimleriyle hayat verdikleri Emre İle Cemre İlk Okuma Serisi, kitapların büyülü dünyasına merhaba diyen küçük okurları keşiflerle dolu yepyeni maceralara sürüklüyor.

EMRE İLE CEMRE İLK OKUMA SERİSİ'NDE YER ALAN KİTAPLAR:

Emre ile Cemre 1 – Okuma Bayramı
Emre İle Cemre 2 – Kedili Takvim Yapıyor
Emre İle Cemre 3 – Alışveriş Merkezinde
Emre ile Cemre 4 – Tarım Yapıyor
Emre ile Cemre 5 – Kitap Fuarında
Emre ile Cemre 6 – Korkuluk Yapıyor
Emre ile Cemre7 – Doktor Oluyor
Emre ile Cemre 8 – Kermeste
Emre ile Cemre 9 – Düğünde
Emre ile Cemre 10 – Başbakan Oluyor



Çocuk ve gençlik edebiyatının sevilen yazarı Miyase Sertbarut kaleme aldığı Emre ile Cemre serisi ile bu kez okumayı yeni öğrenen çocuklara sesleniyor.

Miniğinize *sevginizi* nasıl göstermelisiniz?

"Fazla kucağına alma, çok kucaklama, her istediğini yapma... Neden; kucağa alışır, şımarır..." Ne de çok duyuyoruz değil mi çevremizden... Halbuki onların en çok kucaklaşmaya ihtiyacı var... Sevginizi nasıl göstereceğinize dair kafanıza takılanları uzmanlara sorduk... Uzmanlarımıza kulak verin ve tabii ki sevginizi eksik etmeyin!

HAZIRLAYAN: BENGÜ KANTEKİN GÜNAL

Anne karnında başlayan ömür boyu süren uzun, derin bir yol ebeveynlik. Daha önce yaşanılan hiçbir sevgiye benzemeyen uçsuz bucaksız bir sevgi, çocuklarımıza hissettiğimiz. Günümüzde artık bilgiye ulaşmak kolay ve ebeveyn olma yolunda hali hazırda derya deniz bilgi var. Bunun yanında herkesin kabul ettiği şey şu ki; çocuklarımızın en çok ihtiyacı olan şey karşılıksız ve koşulsuz sevgi. Peki, sevgimizi sunarken nasıl bir yol izlemeli, çocuklarımıza sevgimizi nasıl hissettirmeli, bu yolda nelerden kaçınmalıyız? Her şeyden önce de sevginin koşulsuz olması ne demektir? Uzmanlara sorduk, B&Y okurları için cevaplarını aldık...

KOŞULSUZ SEVGİ

ODTÜ Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nebi Sümer;

"Koşulsuzluk, bebeğin anneye olan yakınlığının bebek için ödüllendirici olması demektir."

"Özellikle 0-3 yaşına kadar anne duyarlılığı kavramı oldukça önemli. Bizim toplumumuzda 'anne duyarlılığı' kavramı; çocuğun ihtiyaçlarını tahmin edip yerine getirmek üzerine yoğunlaşıyor. Bu noktada annenin çocukla ilgili olumsuz beklenti içine girmemesi, benzetme ve karşılaştırma yapmaması gerekiyor. 2 yaşına kadar sözel ifadeden ziyade duygu aktarımı önemlidir, dolayısıyla da bu süreçte bebeğin anneye yakınlığının bebek için ödüllendirici olması koşulsuz sevginin temelidir. Örneğin bebek anneyi emerken bunun olağan akış içinde, kimsenin kimseye müdahale etmediği, annenin zamanı yokmuş, gidecekmiş; bebeğine ekstra bir şey sunuyormuş hissi vermeden olması gerekir. Herhangi bir şeye bağlı kalmadan değerlilik hissini vermektir, koşulsuzluk."

ANNE RAHMİNDE SEVGİYİ HİSSETTİRMEK

Aile Danışmanı/Eğitim Uzmanı Banu Kaplan;

"Ana rahmindeki günlerinde anne-babalarından güzel şeyler duyan bebekler, dünyaya geldiklerinde daha güvenli hissederler."

"Çocuklarımıza sevgiyi hissettirme konusuna anne karnında başlamak gerekiyor. Bu sürece babanın dâhil olması önemli. Anne-babalarından güzel şeyler duyarak ana rahmindeki günlerini tamamlayan bebekler, dünyaya geldikten sonra daha güvenli hissederler. Bebek doğduktan sonra özellikle anneler, bebeğin bakımı konusunu daha fazla ön planda tuttukları için sevgi gösterilerini unutabiliyor. Yeni doğanların emzirilmesi sırasında sadece bebeğe odaklanılması, aradaki bağ için önemli. Sarılmak kişiye kendini iyi hissettirmek için iyi bir anahtardır. Çocuklarla iletişim kurarken, yaşları kaç olursa olsun, göz göze olmak onları önemsediğimizi anlatmanın en kolay yoludur.

SEVGİNİZİ GÖSTERMENİN YOLLARI

Çocuk ve Ergen Psikiyatrı Uzmanı Doç. Dr. Didem Behice Öztop bebeğe/çocuğa ebeveynlerin/bakım verenlerin sevgilerini göstermelerinin yollarını şöyle sıralıyor;

❤ Dokunmak ve tensel temas; özellikle doğumdan sonraki tensel temasın anne-bebek ilişkisinin ilk yılında olumlu etkiler yarattığını ortaya koyan araştırmalar göz önüne alınırsa oldukça önemlidir. İlk yıl için özellikle annelerin tensel teması sevgi göstermek için en etkili yollardan biridir. Tensel temasın; bebeklerin fizyolojisi yani kalp hızı, solunum hızı ve kan şekerini düzenlediği gibi ilk temel güven duygusunun gelişmesi için çok önemli bir yöntem olduğunu biliyoruz. Bebeklik döneminde sağlıklı bir güven duygusu geliştiren çocuklarda karşılarına çıkan zorluklarla daha iyi baş edebilirler.

❤ Annelerin bebekleriyle kurdukları göz teması, emzirmeleri, gülümsemeleri, öpmeleri, neşe ve coşku içindeki seslenişleri de sevgilerini göstermenin diğer yollarıdır. Yapılan çalışmalar çocukların 6-7 aylardan itibaren konuşma içeriğini anlamasa bile ses tonundaki yumuşaklığı ve sertliği fark etmektedir.

❤ Anne-babaların sevgilerini göstermelerinin bir yolu da ebeveynlik tarzlarıdır. Bebekleri ve küçük çocuklarını doğru yönlendirmek, becerilerini kazanmaları için fırsatlar sağlamak, yeni karşılaştıkları şeyleri bir yandan keşif etmelerine izin verirken kendilerini tehlikedeymiş gibi algıladıkları zaman güvende olduklarını ve korunduklarını hissettirmek anne-bebek ilişkisinin vazgeçilmezleridir.

❤ Ebeveynlerin hangi yaşta olursa olsun çocuklarına sevgilerini göstermenin yollarından biri onlara ayırdıkları özel vakit ve birlikte oyunlar oynamaktır. Bebekler genel olarak motor hareketlere, sesli uyaranlara, tensel temasa dayanan, beli bir kural ve amaç gerektirmeyen, çoğu zaman oyuncağa bile ihtiyaç duymayan oyunlardan oldukça keyif alırlar. Oyun sırasında çocuğu takip etmek, keyif aldığı aktiviteleri fark etmek, dalıcı olmadan rehberlik ederek oyunları ve oyuncakları keşif etmesine izin vermek, ihtiyaç ve destek istediği zaman orada olmak ve yanıt vermek de çocuğumuza olan sevgimizi ifade etmenin dolaylı yollarından biridir.



Bebeklik döneminde sağlıklı bir güven duygusu geliştiren çocuklar, karşılarına çıkan zorluklarla daha iyi baş edebilirler.

OYUN OYNARKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Duyu Bütünleme Terapi Uzmanı/ Fizyoterapist Ebru Sidar çocuklarımızla oyun oynarken yapmamız gereken en önemli şeyleri şöyle sıralıyor;

- Göz teması kurmak ve teması kaybetmemek
- Mümkün olduğu kadar aynı seviyede kalarak oyun oynamak
- Oyun sırasında duyguları ses tonu, sözler ve mimiklerle belli etmek
- Özellikle bebeklerle iletişim kurarken, daha kolay anlamalarını sağlamak için, abartılı jest, mimik ve ses tonu kullanmak
- Amaca dönük aktivite ve oyun olmasını sağlamak
- Bebeğin/çocuğun yaşına uygun oyun ve oyuncak seçmek
- Gün boyu aktiviteler ve oyunlar sırasında çocuğa o an neler olduğunu anlatmak
- 'Ne istersin? Şimdi neler yapalım?' gibi sorularla onun tercihlerini yansıtmasına izin vermek
- Bebeğinizin çıkardığı sesleri anlıyormuş gibi davranmak
- Bebeğinizi halıya bırakmaktan çekinmeyin böylece fiziksel gelişim basamaklarını zamanında yakalamasını sağlamış olursunuz
- Güreşme, zıplama, sallanma, ezilme gibi oyunlardan korkmayın. Oyunlarınızın içine bol bol hareket katın
- Özellikle 6 aydan büyük bebeklerin oyuncağı alma çabasına fırsat tanıyın.
- Yardıma ihtiyaç duyduğunda sezseniz bile sizden yardım istemesini bekleyin.

SEVGİMİZİ AKTARIRKEN YAPMAMAMIZ GEREKENLER

Tüm bunların yanında sevgimizi aktarırken dikkat etmemiz ve yapmamız gerekenler var. Bu konuda **Çocuk ve Ergen Psikiyatri Uzmanı Dr. Sebla Gökçe ebeveynleri uyarıyor,** "sevme şeklimiz bazen çocuklar için zarar verici olabiliyor" diyor. Mesela: "Çocuğuna vurarak fiziksel zarar veren ya da ağır eleştiri, hakaret, duygu sömürüsü ile onu duygusal olarak istismar eden bir ebeveyn de sevdiğim için, onun zarar görmemesi için yapıyorum diyebiliyor" diye belirtiyor. Aynı şekilde çocuğuna sevgisini göstermek için her istediğini alan, her dediğini yapan ebeveynlerin de çocuklarına zarar verdiğini belirtiyor. Çocuğunun kendisine sevgisinden, ihtiyaç duymasından beslenip onu kendine bağımlı hale getiren ebeveynlerin durumlarının da çocuk için zararlı olduğunu belirtiyor. Benzer biçimde "Kendinden vazgeçip, tüm enerjisini, yatırımını çocuklarının hayatı için kullanan, kendine, kendi ihtiyaçlarına değer vermeyen ve bu şekilde aslında istemeden onlara da değersizlik yükleyen kendini sevmeyen ebeveynlerin çocuklarına verdiği aşırı sevgi de sorunlu" diyor.

Yapmamız gereken en önemli şeyin çocuğumuz güzel olduğu için, başarılı olduğu için, yüksek not aldığı için, oyuncak kutusuna oyuncak attığı için, tabağındaki yemeğini bitirdiği için değil; sadece varlığının sevilmeye değer bir birey olması için yeterli olduğunu içselleştirmemiz gerektiğini belirtiyor. Ancak çocukluklarında koşulsuz sevilebilirse, onları anlayabilen, olduğu gibi kabul edebilip, gelişimine ona zarar vermeden yardımcı olabilen yetişkinlerle büyüyen bireyler, yetişkin olduklarında kendilerini koşula bağlı olmadan sevebilirler ve yetersiz hissetmezler, kendilerine anlayış gösterebilir, başkalarının onayına ihtiyaç duymadan kendilerini onaylayabilirler, diye ekliyor.

> Bebeğinizi halıya bırakmaktan çekinmeyin böylece fiziksel gelişim basamaklarını zamanında yakalamasını sağlamış olursunuz...

"Bebeğimize bağlı olabiliriz ama bağımlı olmak çok doğru değil."

Bebekleri Pera doğduktan sonra mutluluğu katlanan Akasya Asıltürkmen'e kızına sevgisini aktarma konusuna nasıl baktığını sorduk. Tüm samimiyetiyle eşinin ve kendisinin Pera'yla iletişimini anlattı.

"Pera iletişimi güçlü bir çocuk. En başından beri öyleydi. Elime aldığım an memeyi hemen buldu misal. Ben uğraşırım diye düşünmüştüm. Benim dışımda insanlara da çok açık. İletişim kurmak için mimiklerini, dili döndüğünce kelimeleri kullanıyor. Ben ondan hiç erkenden bir şey beklemedim. Bebekle iletişim bana kalırsa beklentisiz olmalı çünkü aksi takdirde ebeveynin morali bozuluyor. Bir de karşılaştırma yapmamak gerek. Bebeğe sevgi göstermek ve bağımlılık iki farklı şey. Bunun ayırdına varmak ve biraz mesafeyi korumak gerekiyor bana kalırsa. Bu bebeği daha dışa dönük ve sosyal yapıyor ve emin olun, sosyal çocuk sevgiden mahrum kalmıyor. Salt anne sevgisi yetersiz kalıyor bana kalırsa. Anne biraz alan açarsa ancak baba da bu sevgiden nasibini alıyor. Çocuğuyla ilgilenmeyen baba yok, alanı ona bırakmaya yanaşmayan anne var çoğu zaman. Haklı endişelerle anne yapabiliyor bunu. Ama biraz fırsat verilirse babalık da daha bakım ve dolayısıyla paylaşım odaklı yaşanabilir. Böylece bebeklikten itibaren güzel bir bağlılık oluşur. Bebeğimize bağlı olabiliriz ama bağımlı olmak çok doğru değil. Pera ve babasının kendilerine özgü şakalaşmaları, yemek yeme biçimleri, baba-kız zamanları var şimdiden. Kendiliğinden oluştu ve bana kalırsa dünyanın en güzel şeyi onları gözlemlemek."



> "Çocuğuyla ilgilenmeyen baba yok, alanı ona bırakmaya yanaşmayan anne var çoğu zaman!"

İştahsız çocuklar

Annelerin en büyük sıkıntısı; yemeyen çocuklar... Masaya oturtamadığınız, peşinden koşturup iki kaşık verdiğinizde mutlu olduğunuz bir çocuğunuz varsa, 'iştahsız çocuk' kavramıyla tanıştınız demektir...

Yemek saati yaklaştığında hafif bir panik yaşayabilirsiniz, hatta neyi nasıl ona sunacağınızı saatler öncesinden kafanızda kurabilirsiniz. Saatlerce düşünüp ortaya koyduğunuz yemeği tadına bile bakmadan reddeden bir çocukla başa çıkmak gerçekten çok zor. Ama üzülmeyin, 'iştahsız çocuğu' olan tek anne siz değilsiniz... Çocukluk çağında iştahsızlık ve yeme problemleri nedeniyle doktora başvuran sağlıklı çocukların oranı yüzde 20-35 arasında değişiyor. Peki iştahsızlığın arkasında yatan sebepler neler? Bu konuda hem uzman bir doktordan hem de bir pedagogdan görüşler aldık. İştahsız çocuklarıyla sıkıntı yaşayan okurlarımızdan gelen soruları uzmanlara yönelttik... İşin özeti şu ki; sağlık problemi olmadığı sürece her çocuk yemek yemeyi reddetme hakkına sahip, yemek yedirmek için peşinden koşturmak yerine onu anlamaya çalışıp sakin olmalısınız... Uzmanlarımızın önerilerini dikkatle okuyun... Medical Park Göztepe Hastane Kompleksi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Nebil Demir iştahsız çocuklarla ilgili merak ettiklerimizi Baby&You okurları için kaleme aldı...

NEDİR İŞTAHSIZLIK?

İştahsızlık, ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili olarak, bazen aşırı ve bazen de yersiz kaygıları sonucu olarak çocuk polikliniklerinde ve aile sohbetlerinde sık sık değinilen konuların başında geliyor. Bireyin açlık hissini yeterince algılayamaması 'iştahsızlık' olarak tanımlanabilse de, iştahsızlık adı verilen etmenin ayrıca bunu kendi çocuğu adına yorumlayan bir anne veya babanın bakış açısına göre yoruma açık özelliği vardır. Bu yorumu en doğru şekilde çocuğun izlemlerini yapan kendi doktorunun yapması gerektiğini unutmamak gerekiyor.

HASTALIKLA KARIŞTIRMAYIN!

İştahsızlık ve beslenme bozuklukları vücutta önemli bir hastalığın veya sorunun yansıması olabiliyor. Ebeveynlerin, "çocuğumun aşırı beslenmesi her zaman en üst düzeyde iyi sonuçlar getirir" gibi düz bir güdüyle ilgili bir endişeleri de aşırı beslenmeyi etkileyen bir faktör olabiliyor. Bu ikisinin ayrımı yani çocuktaki somut bir sorunla ilgili gerçek bir iştahsızlık mı yoksa sadece ailenin basit bir kaygısından mı ibaret gibi soruların cevabı önemli. Çünkü

yanlış yorumu hatalı yaklaşımlar doğurabiliyor. Çocuğu takip eden bir pediatri hekimi hasta geçmişi hikayesi, fizik muayenesi ve bütünsel gelişim tablosuna bakarak iştahsız bebek konusunda en doğru yorumu yapabilir. İşin özü; kişiye ve döneme özgü olan büyüme temposunu göz ardı ederek çocuğun iştahının sürekli yukarı yönde desteklenip tetiklenmesi değil, bebeğin veya çocuğun ihtiyaçlarına göre gerekirse -eğer varsa- aşırı beslenmenin de kısıtlanabileceğidir.

HEM GENETİK FAKTÖRLER HEM DE KÜLTÜR ETKİLİ

İştah, genel olarak besinlere karşı duyulan yeme isteği olarak tanımlanır. Vücudun temel gereksinimlerini karşılama çabaları sonucu, başta 'glukoz' gibi birçok besin maddelerinin vücutta azalmasıyla doğal yeme refleksi ve hayatta kalma dürtüsünün bir temel sonucu olarak iştah kapasitesi ortaya çıkar. İştah aslında çeşitli genetik faktörlerle ailedeki beslenme kültürünün etkileyebildiği süreçler toplamıdır. Besin maddesinin görünümü, kokusu ve daha önceki yiyecek ile ilgili olan deneyimlerden de etkilenir. Beslenme bozuklukları organik ve fonksiyonel olarak ayrılabilir ve biyolojik, davranışsal ve sosyal faktörlerden etkilenir.

İŞTAHSIZLIK ŞİKAYETİ ORANI YÜZDE 20-35

Çocukluk çağında iştahsızlık ve yeme problemleri nedeniyle doktora başvuran sağlıklı çocukların oranı yüzde 20-35 arasında değişiyor. Çocuklarda yeme ve iştahsızlık problemleri rafine ve yüksek kalorili besin ve içeceklerin de etkisiyle gittikçe artıyor. Belirli besin öğeleri ile beslenen, beslenmeyi reddeden çocukların beslenmelerinin yeniden düzenlenmesi, belirli bir zaman ve uğraşma gerektirir. Gerçek somut iştahsızlık tespit edildiğinde, beslenmedeki eksikliklerin çocuklar için en önemli sonucu, büyümelerini ve zeka katsayılarını olumsuz yönde etkilenmesidir.

HER ÇOCUĞUN İŞTAH DÜZEYİ FARKLIDIR

Çocukların her biri, farklı olan genetik ve çevresel faktörlerle ilişkili olarak birbirinden farklı düzeylerde iştaha sahiptirler. Besinlerin alımının ihtiyacı ve geri bildirimleri gastrointestinal sistem, santral sinir sistemi, böbrek üstü bezleri ve pankreasta üretilen çeşitli hormonlar tarafından sağlanmaktadır. Yani iştah süreci birden çok faktörle ilişkilidir. İştahı etkileyen sosyal sebepler ise çocukla ilgili faktörler, aile ile ilgili faktörler, çevre ile ilgili faktörlerdir. İştah kapasitesini etkileyen çocukla ilgili sosyal ve fiziksel faktörler ise iştahsızlığın ve yemek seçiciliğinin nedenleri gibi çeşitli durumlarla ilintili olabiliyor. Bunlara değinirsek, yemek seçiciler; bebeklerin aileleri tarafından 'seçici bebek' olarak tanımlanmaktadır. Yaşa göre kilosu fazla olan bebeklerse daha az yemek seçmektedir. Diğer grupta 'Blender Baby' olarak adlandırılan bebekler bulunur. Bu gruptaki bebeklerde aşırı ve aylarca uzun süreli blender ile beslenme alışkanlıkları sonucunda çiğneme ve yutma sorunları gözlenebilir. Diğerleri ise yavaş çiğneyenler, çabuk doyanlardır. Esas önemli olan ise mutlaka uzman yardımı gerektiren akut veya kronik primer veya sekonder organik hastalıklara bağlı iştahsız olanlardır.

AYRINTILI BESLENME ÖYKÜSÜ BİLİNMELİ

Birçok çocuk normal gelişime sahip olmasına rağmen, ailenin istekleri çocuk tarafından reddedildiği için hekime getiriliyor. Bu durumda aileden çocuğun yedi günlük yediklerini içeren bir liste istenmeli, ayrıntılı beslenme öyküsü alınmalıdır. Besinlerin hazırlanış şekli, kullanılan malzemeler, kimin hazırladığı, öğün alımı sırasında televizyon ve akıllı cihazlar gibi dikkat dağıtıcı faktörlerin sorgulanması, ödüllendirme veya cezanın yaklaşımlarının olup olmadığı, beslenme için uygulanan diğer yöntemler de öğrenilmelidir. İştahsız çocuk değerlendirilirken her çocuğun gelişim hızının farklı olduğu, bu kapasitenin genetik faktörlerden de etkilendiğini unutmamalıyız.

AŞIRI BESLEMEDEN KAÇININ!

Bebeğin beslenme miktarı çocuğun gereksinimlerine göre ayarlanmalı ve aşırı beslemeden kaçınmalıyız. İştahsızlığın tersi bir durum olan obezite gibi diğer bir tehlikeli duruma düşmemek için çocuğun iştahına da saygılı olmalısınız.
Kola, meyve suları, şekerli çaylar, aşırı miktarlardaki süt gibi içeceklerin tüketim sıklığı ve miktarı önemli. Abur cubur türü birçok besinin yemek öncesi ve yemek sırasında alımlarını kısıtlayın. Süt hariç mümkünse bu sayılanların tamamı tamamen kesilmelidir.

ÇOCUĞUNUZU KENDİ KENDİNE YEMEĞE TEŞVİK EDİN

Besinler hazırlarken, çocuğunuzun önceliklerini dikkate alarak hazırlamalı ve yemek sırasında kendisinin yemesini teşvik etmelisiniz. Yemek porsiyonlarını çocuğunuzun isteğine göre ayarlamalı ama gereksiz büyük porsiyonlardan kaçınmalısınız.
Öğün sırasında verdiğiniz bir besini reddederse farklı besin deneyin ve ısrarcı olmayın. Besini belirli aralıklarla, zaman içinde çocuğunuza tekrar vermeyi denemelisiniz.
Öğün saatleri düzenli olmalı, çocuk aile bireyleri ile aynı anda sofraya oturmalıdır. Bir sofra kültürü oluşturmak ayrıca çocuğun sosyal yönlerini destekleyen kıymetli geleneklerimizden biridir. Öğün aralarında ve mümkünse hiçbir zaman iştahını kaçıracak tatlı (şekerleme ve çikolata) besinler vermeyin. Bu konuda kararlı bir tutum sergilemelisiniz. Çocuğunuzun tabağını ilgisini çekecek şekilde hazırlayıp, belli dönemlerde kendisinin seçim yapmasına izin vermelisiniz. Yemek sırasında çocuğunuzun yemeğe ilgisini azaltan televizyon, tablet bilgisayar, akıllı telefon gibi cihazları kapalı tutmaya özen gösterin.

İŞTAH AÇICI DİYE GEREKSİZ VİTAMİN ALMAYIN

Ailelerin iştahla ilgili en çok sorduğu soruların başında 'iştah arttırıcı' diye bir ilaç veya vitaminin olup olmadığı geliyor. Vitamin ve minerallerin hekim tarafından tespit edilmiş eksiklik durumları dışında iştah arttırıcı olarak verilmesi, işe yaramayacağı gibi boşuna alınmasını da önermiyoruz.

MÜKEMMEL BÜYÜME TAKINTISINDAN UZAK DURUN!

Her nedense ailelerin bebeklerinin büyümesi ve beslenmesiyle ilgili kaygıları; çocuğunun büyümesinin onu takip eden doktoru tarafından genelde iyi olduğunun belirtilmiş olmasına rağmen devam eder. Bunun ebeveynlerin çocuklarının daha da sağlıklı olması ve mükemmel büyümesi gibi doğal bilinçaltı aşırı koruyucu refleks sebepleriyle ve toplumsal bakış açılarıyla ilgisi olabilir. Belki de tam ve doğru beslenme konularında daha etkili yöntemler seçilip geniş kapsamlı toplumsal eğitim güncellemelerinin yapılması, toplum sağlığının daha iyi korunması amacıyla obezite ve diyabet konularında önleyici hekimlik uygulamaları açısından yararlı olabilir.

Çocukluk çağında iştahsızlık ve yeme problemleri nedeniyle doktora başvuran sağlıklı çocukların oranı yüzde 20-35 arasında değişiyor.



Pedagog Gözüyle

ADEM GÜNEŞ



Duygusal gelişimi normal olan çocuk yeme alışkanlığını kendiliğinden kazanır!

"İştahsız çocuklara yeme alışkanlığı nasıl kazandırılır, zorlamak nasıl sonuçlar doğurur, çocuklar neden yemek istemez" gibi soruları bir de pedagog gözüyle irdelemek istedik. Pedagog Adem Güneş merak ettiğimiz tüm soruları içtenlikle yanıtladı...



ÇOCUKLARA YEME ALIŞKANLIĞI NASIL KAZANDIRILIR?

Aslında, fizyolojik bir sorunu olmayan çocuğa yeme alışkanlığı kazandırmak diye bir şey söz konusu değildir. Zira yemek, damak tadı ve açlık gibi iki motivasyonun zorlayıcılığı altındaki bir davranıştır. Acıkan kişinin sanki midesine asit dökülmüş gibi yanar ve yeme ihtiyacı oluşur. Eğer çocuğun sindirim sisteminde bir sorun yoksa, çocuğun açlık ağrısı ile yemeğe karşı yönelmesi beklenir. Bunun yanı sıra yemek yerken oluşan damak tadı da çocuğun yeme motivasyonunu oluşturur. Duygusal gelişimi normal ilerleyen çocuklar yeme alışkanlığını kendiliğinden kazanır.

ÇOCUKLARDA YEME PROBLEMİNİN SEBEBİ NEDİR?

Çocuğun sindirim sistemindeki problemleri hariç tutmak üzere -ki bunlar ağız, damak, yutak, yemek borusu, mide, bağırsak gibi organlardaki problemler hariç olmak üzere-, yeme probleminin asıl sebebi, psikolojiktir. Aslında yeme problemi kendi başına bir problem değil, bir kök problemin dışa yansıyan kısmıdır. Örneğin birçok anne baba çocuğunun yeme konusundaki doğal gelişimini hesaba katmadan, baskıcı bir tutum sergiler. Halbuki yemek en doğal ve en güçlü ihtiyacıdır çocuğun. Bu konuda kaygıya kapılmak yersizdir, gereksizdir.

YEME PROBLEMİNDE ALTTA YATAN DİĞER SEBEPLER NE OLABİLİR?

Örneğin çocuğun yaşına ve damak tadına uygun olmayan yemek yedirmeye çalışmak yeme problemlerinin içinde en yaygın olanıdır. Birçok anne baba çocuklarının sebze yemesinde oldukça ısrarcıdır. Halbuki çocuklar yaklaşık 4 yaşına kadar pişirilmiş sebze yemeklerini reddedebilir. Örneğin, cıvık cıvık bir ıspanak yemeği, pırasa çocukların köşe bucak kaçtıkları yemek türüdür. Bu yaşlardaki çocuklara ezilmiş sebze yemekleri yedirmeye çalışmak onların sebzelere karşı tepkisel hale getirir. Çocuklarına sebze yedirmek isteyen anne babalar yaklaşık

Unutmamak gerekir ki, yemek sadece fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik bir ihtiyaçtır. Birçok kişi yemek yerken oldukça mutlu olur...

1 yaşından sonra pişmiş değil, haşlanmış ve hafif diri duran sebzeler vermelidir... Çocuk bu sebzeleri eli ile yerse, çok daha kolay ve rahat yeme alışkanlığı kazanır. Birçok anne baba çocuklarına erken yaşta kaşık çatal kullanmayı öğretmeye çalışırken çocuğun yemeye karşı tepki oluşturduğunu fark edemiyorlar. Ayrıca çocuğun yemek için oturduğu sandalye eğer rahat değil, emniyet kemeri ile bağlı ve özgürlüğü kısıtlayıcı ise çocuk bu huzursuzluk hali ile de yemeyi reddeder. Unutmamak gerek ki, yemek, sosyal bir davranıştır. Çocuğu tek başına odaya götürüp, ağızına kaşık ile yemek ittirmek ne pedagojiktir ne de sağlık açısından doğru bir yeme tarzı değildir. Çocuk ailesi ile birlikte yemek yediği sürece yeme alışkanlığı kazanır.

ÇOCUĞUN YEMEK YEMEMESİ DURUMDA ZORLA YEMEK YEDİRMEK DOĞRU MU?

Yemek yemeyi reddeden çocuğa karşı yapılabilecek en büyük yanlış onu yemeye zorlamaktır. Bu tutum çocuğun yeme sisteminin psikolojik zeminini bozar. Yemek yemeye zorlanan çocuklarda genellikle aç olsalar da yeme dürtüsünü bastırdıkları, yemeğe karşı içsel bir direnç oluşturdukları gözlenmektedir.

YEME PROBLEMİ OLAN ÇOCUKLARA EBEVEYNLERİ HER FIRSATTA YEMEK YEDİRMEYE ÇALIŞIYORLAR, YANİ "NE YESE KAR" ŞEKLİNDE BİR DÜŞÜNCE MEVCUT. BU DOĞRU BİR YAKLAŞIM MI YOKSA BELİRLENEN ÖĞÜNLERDE Mİ YEMEK YEDİRİLMELİ?

Bu oldukça yanlış bir tutumdur. Yemek, acıkınca gerçekleşen bir davranıştır. Her an çocuğun ağızına bir şey vermek, çocuğun yemekten haz almamasına yol açar. Halbuki çocuk yemeyi özlemeli, damağında tat oluşmalıdır ki bir sonraki yemeğe karşı istek duysun... Bu isteğe 'iştah' diyoruz... Genellikle iştahsız çocuklar, damak tadını kaybetmiş çocuklardır.

ÇOCUĞA ŞARTLAR SUNARAK YEMEK YEDİRMEK DOĞRU MU?

Yemek bir ihtiyaçtır. Çocuğa 'yemek yersen sana hediye alacağım' demek pedagojik olarak oldukça yanlış bir tutumdur. Ya da çocuğun eline teknolojik bir gereç verip onunla meşgulken, televizyonun karşısına oturtturup televizyon seyrederken yemek yedirmek görünürde işe yarasa da çocuğun damak tadını kaybetmesine, tat almadan midesine yemek inmesine sebep olur ki, böylesi çocukların yeme problemleri uzun vadede daha da arttığı bilinmektedir.

ÇOCUĞUN "YEMEYECEĞİM" DEMESİ HALİNDE EBEVEYN NE YAPMALI?

Çocuğun yemeyi reddetme hakkı vardır. Bu onun en doğal hakkıdır. Belki o an canı yemek yemek istemiyordur, onun bu isteksizliğine saygı duymak gerekir. Örneğin biz yetişkinler her zaman yemek canımız çekiyor mu? Bazen moralimiz bozuk oluyor en güzel yiyecekleri reddediyoruz... Bazen çok heyecanlı oluyoruz, yemeği tercih etmek yerine yoğunlaştığımız konuya odaklanmayı tercih ediyoruz... Bu nasıl ki normalse, çocuğun da 'bazen' yemek yemeyi istememesi o derece normaldir. Ancak bu alışkanlık halini almışsa, o zaman sorunun kökünde ne yatıyor oraya odaklanmalı. Önce fizyolojik bir sorun olup olmadığını öğrenmek için hekim ile görüşmeli, eğer sindirim sisteminde bir sorun yoksa, bir çocuk psikoloğu veya pedagog ile görüşüp sorunun psikolojik boyutu araştırılmalıdır.

EBEVEYNİN BU KONUDA TUTARI NASIL OLMALI?

Günümüz ebeveynleri çocuklarının yeme alışkanlığı konusunda oldukça kaygılılar. Halbuki ebeveyn kaygısı çocuklarda yeme bozukluğuna direkt etki eden bir faktördür. Yemek yemedi diye hemen üzülmeyin. Canı o an yemek çekmemiştir, yorgundur, uykusuzdur, damak tadı o lezzeti tatmak için uygun değildir... Bütün bu durumsal faktörleri hesaba katmadan çocuğa karşı kimi zaman baskıcı kimi zaman ilgisiz davranmak yanlıştır. Çocuk eğitiminde her iki ebeveyn de aynı farkındalıkta olmalıdır. Biri baskı yapıp bir diğeri de 'amaan yemezse yemesin, boşver' derse bu tutarsızlıklar da çocuğun yeme alışkanlığı kazanmasına yol açar... Ebeveynler çocuklarında bir fizyolojik problem olmadıkça yeme konusunda geniş olmalı. Her iki ebeveyn de birlikte tutarlı davranmalıdır.

ÖDÜL VE CEZA YÖNTEMİ UYGULAMAK DOĞRU MU?

Oldukça yanlıştır... Az önce de söylediğim gibi, yemek bir ihtiyaçtır. İnsan ihtiyacını karşılarken ödül ve ceza ile karşılaşırsa doğallık bozulur. Yeme ihtiyacının iç dürtüleri kaybolur dış dürtüye, ödül ve cezaya odaklanır. Böylesi bir tutum yemenin en güçlü motivasyonu olan iç motivasyonun kaybolmasına neden olur. Ödül ile yemek yemeye alıştırılan birçok çocuğun bir süre sonra 'bana şunu almazsan yemek yemem' diye anne babasını tehdit ettiği de bir gerçektir. Çocuğa ödül veya ceza vermek sanki onun ihtiyacını değil de yetişkinin ihtiyacını karşılıyormuş gibi bir algı oluşturur. Aslında sadece yeme alışkanlığında değil, genelde de çocuğa davranış kazandırmak için ödül ve ceza kullanmak yanlıştır.

ÇOCUĞU İLGİ ALANI OLAN ŞEYLERLE OYALAYARAK YEDİRMEK KONUSUNDA NE DÜŞÜNÜYORSUNUZ? BU DOĞRU MU?

Çocuğun yeme alışkanlığı edinmesinin en temel şartı damak tadıdır. Çocuğu oyalayarak yemek yedirmek, onun yemekten alacağı damak tatlarını kaçırmasına yol açar... Çocuk çok lezzetli bir yemeği yerken aynı zamanda ebeveyni tarafından oyalanıyorsa, o çocuk damak tadını kaybediyor demektir...

Anneler soruyor, Baby&You uzmanları cevaplıyor. Sorularınızı info@medyalink.com.tr adresine bekliyoruz.

Anneler Soruyor Uzmanlar Yanıtlıyor

İştahsız çocuklarıyla ilgili sorun yaşayan okurlarımızdan gelen soruları uzmanlar cevapladı!



S 4 yaşındaki kızım çok fazla tatlı tüketiyor. Çikolata gördüğünde elinden alamıyorum. Ama aynı tutku yemeklere karşı yok. Aklı hep tatlılarda. Bu problemi nasıl aşabiliriz? Ve bu tatlılar vücudunu nasıl etkiler?
Ceren Kul / Ankara

C Çocukluk çağında görülen çok tatlı ve çikolata yeme her ne kadar diyabet hastalığı ile ilgili olmasa da şeker ve şekerli yiyecekleri çocuklardan uzak tutmak gerekir. Çok tatlı yediği için iştahı da azalacağından diğer besinleri yemez. Bu nedenle eve şeker ve şekerli besinleri sokmayın. Görmediği için çok diretmez. Onların yerine tatlı atıştırmalık kuru kayısı, kuru dut ve incir verebilirsiniz. Tatlılar karbonhidrat olduğu için fazla alındığında vücutta yağ olarak depolanır. Bu da istenilmeyen bir durumdur.
Dr. Leyla Yolar
Acıbadem Beylikdüzü Cerrahi Tıp Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı



S Çocuğum çok iştahsız... Belli başlı şeyleri yiyor, onun dışında kesinlikle yeni bir yemek, meyve ne olursa tadına bakmayı reddediyor... Ben zorladıkça daha da sert tepkiler veriyor. Bu durumla nasıl baş edebilirim?
Duygu Şimşek / İzmir

C Çoğu anne ve baba, çocuklarının az yediğinden, iştahsız olduğundan, çok seçici beslendiğinden söz eder. Bu tür yakınmalar çocuğun sağlıksız olduğu anlamına gelmeyeceği gibi bazı ciddi hastalıklar da iştahsızlık nedeni olabileceğinden dikkatli bir araştırma yapılması gerekebilir. Çocuğun büyüme geriliği ve besin eksiklikleri yoksa normal iştaha sahip fizyolojik ihtiyaçlarını gideren bir çocuktan bahsederiz. Sadece yüzde 1-2 çocukta büyümeyi ciddi anlamda etkileyen organik ya da psikolojik nedenlere bağlı yeme bozuklukları görmekteyiz. Çocuğun kim tarafından, nasıl, ne kadar ve ne sıklıkta beslendiği, neler verildiği-nasıl hazırlandığı sorgulanır; ek olarak yemek öğünlerinin sevgi dolu bir ortamda mı yoksa zorlayıcı ve inatlaşmalarla giden, kavga ve azarlamanın olduğu bir savaş ortamında mı olduğu öğrenilir. Gıda neofobisi, bebeklik döneminde yeni gıdalara karşı olan doğal bir tepkinin aşırıya kaçmış hali olarak tanımlanır. Gıda neofobisi ya da seçici yeme davranışı olan çocuklarda kesinlikle zorlayıcı olmamak gerekir. Yemesini istediğimiz gıdayı 15 gün süreyle az miktarda başlayarak, bebek-çocuk açken her gün sabırla denemeniz gerekir.
Tüm yaş gruplarında iştahsız çocuğu olan ailelere önerilerimiz;
*Asla zorlamayın, bebeğin-çocuğun isteklerine saygı duyun
*Besinleri farklı görselliklerde ve farklı tatlarla birlikte sunun, çocuğunuzun yutabileceği kıvamda olmalı
*Öğün saatlerine yakın çocuğunuzun açlık duygusunu ortadan kaldıran meyve suyu ve abur cubur gibi gıdalardan uzak tutun
*Yemek sürelerini 20-30 dakika ile sınırlı tutun, süre sonunda sofrayı kaldırın
*Yemek öğününde tüm aile sofrada olmalı ve yemek sonlanana kadar sofrada oturmalı
Dr. Mahya Sultan Tosun
Liv Hospital Çocuk Gastroenteroloji Uzmanı

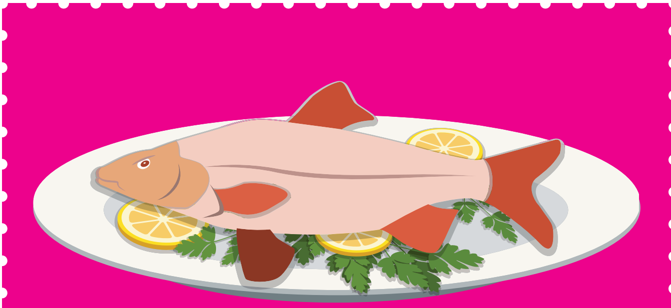
S 4.5 yaşındaki kızıma saatlerce yemek vermesem umurunda olmuyor... Elimde tabak yemesi için peşinden koşuyorum maalesef. Bu şekilde tabağının yarısını yese mutlu oluyorum. Ne yapabilirim?

Şebnem Kutlu / İstanbul

C İştah tamamen kişisel bir özelliktir. Her çocuğun yemek yemeyi sevmesi ya da iştahlı olması beklenmemelidir. Bu yaşta çocukların çoğu oyun oynamak veya yeni şeyler keşfetmeyi yemek yemeye tercih ederler. Yemek ile ilgili olarak anneler 4N kuralına bağlı kalmalı. Yani; neyi, nerede ve ne zaman yiyeceğine anne, ne kadar yiyeceğine ise çocuğun kendisi karar vermelidir. Sofra düzeni mutlaka olmalı, yemek başka bir yerde yedirilmemelidir. Yemek yemeyi reddeden çocuk sofradan kaldırılmalı ve almış olduğu kararla yüzleşmesi ve bir dahaki öğün saatine kadar yemek verilmeyerek acıkması sağlanmalıdır. Oyun oynarken, TV seyrederken sürekli yemeye zorlanan çocukta, mide tam boşalmamış olacağından kan şekerinin düşmesi ve dolayısıyla açlık hormonlarının salgılanması baskılanır ve çocuk açlık hissetmez. Bu durumda annesinin ona her ortamda yemek verdiği düşüncesi gelişir ve yemek masasına oturmaya gerek görmez. Bu da bu yeme düzensizliğinin devam etmesine neden olur.

Uz. Dr. Erkan Uçlar
Memorial Antalya Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü





S Oğlum kesinlikle balık yemiyor. Balık tarafından vücuduna alması gereken vitaminleri, yağları alması için neler önerirsiniz?

Suna Demir/ Eskişehir

C Yağlar, yağ asitlerinden oluşurlar. Çoklu doymamış yağ asitleri linoleik asit (omega-6) ve linolenik asit (omega-3)'tir. Çoklu yağ asitleri vücutta sentezlenmez ve bunların dışarıdan bir besin kaynağı şeklinde alınması gerekir. Bunlardan omega-3, balık, balık yağı, keten tohumu, kenevir, kanola, ceviz, badem ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. Balıklardan, ağır metal riski olan dip balıkları yerine somon, hamsi, palamut, lüfer tercih edilmelidir. Haftada iki kez balık tüketilmesi yeterlidir. Balık yemiyorsa, sebze yemekleri içinde veya balık köftesi şeklinde de hazırlayarak çocuğunuza sevdirmeyi deneyebilirsiniz. Eğer, bu şekilde de balık yemiyorsa diğer omega 3 den zengin ceviz, badem, yeşil yapraklı sebzeler verilebilir. Eğer çocuğunuz ceviz ve badem gibi yağlı tohumlardan hoşlanan bir çocuksa ona bol bol bu gıdaları verilmesi omega 3 için iyi bir bitkisel kaynak oluşturur. Aynı zamanda semizotu ve benzer yeşil yapraklı sebzeler de iyi birer omega 3 kaynağıdır. Fakat, balık tüketimin çocuklarda çok önemli olduğunu unutmayın. Bu gıdaları yeterince tüketmiyorsa doktorunuza danışarak ek takviye omega-3 kaynağı verebilirsiniz.

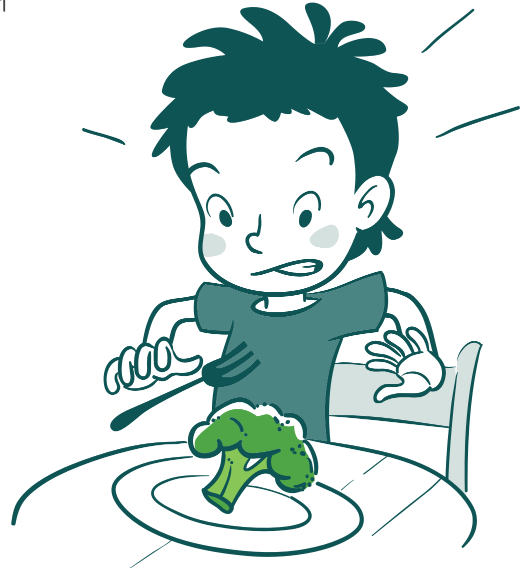
Doç. Dr. Nermin Tansuğ
Liv Hospital Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

S 5.5 yaşındaki oğlum çok iştahsız. Sebze yemekleri kesinlikle yediremiyorum. Bunun gelişimini, bağışıklık sistemini çok etkileyeceğinden korkuyorum. Destek olarak bir takım vitaminler vermeli miyim?

Arzu Bal / İstanbul

C Çocuklarda yeni yemek fobisi, daha önce tatmadıkları, görmedikleri yemekleri sevmiyorum diyerek reddetme olarak çok sık gözlenen bir durumdur. Bu süreç genellikle okul çağlarında sosyalleştikçe düzelme gösterse de anne babanın bu konudaki tutarlı duruşu çok önemlidir. Çocuk yaşıtlarıyla beraber yemek yiyebileceği bir ortama sıkça sokulmalıdır. Diğer çocukların yediklerini görerek ilgisi daha önce yemediklerine karşı artabilir. Sebzelerin bir kısmı püre halinde makarna sosu olarak, börek içinde ya da sebze kroket şeklinde hazırlanıp servis edilebilir. Alternatif yemek sunmamak yada kısıtlı sunmakta bir diğer yöntemdir. Israrla tek yönlü beslenen çocuklar sebze ve meyvelerden almadığı vitaminleri aralıklı olarak Multi vitamin şuruplarla takviye edilebilir. Ancak ciddi anlamda bir vitamin eksikliği uzun süren açlık veya çocukta kronik bir hastalık olmadığı sürece sık gözlenen bir durum değildir. Bu nedenle sürekli vitamin takviyesi yapmak vücutta vitaminlerin aşırı birikimine ve yan etkiler ortaya çıkmasına sebep olabilir. Ebeveynler çocukları için her yönleriyle yol gösteren bireylerdir. Bu nedenle çocuğunuza yedirmeye çalıştığınız yiyecekleri, bebeklik döneminden itibaren çocuğunuzun gözleri önünde düzenli tüketiyor olmalısınız.

Uz. Dr. Erkan Uçlar
Memorial Antalya Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü





Dünyanın en fit
kadın dergisi
Women's Fitness bayilerde



YAYIN GRUBU

Bebek ve çocukların hastalıklara karşı savunma mekanizmaları, biz yetişkinlere göre daha zayıf. Bu durum, onların özellikle de bulaşıcı hastalıklara kolaylıkla yakalanabilmesine yol açıyor.

Bulaşıcı hastalık radarına takılmayın

Çocukluk çağında sıklıkla karşılaşılabilen bulaşıcı hastalıkları, biricik miniğinizi onlardan nasıl koruyabileceğinizi ve tedavi yöntemlerini Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Uzm. Dr. Mehmet Ali Talay bizlere anlatıyor.



KIZAMIK

Genellikle kış ve ilkbahar mevsimlerinde görülen kızamık, kızamık virüsünün sebep olduğu bulaşıcı bir hastalıktır. Bu virüsler öksürme, hapşırma ve konuşma sırasında havaya saçılan damlacıklar yoluyla bulaşır. İlk belirtilerin ortaya çıkması yaklaşık 10-12, kuluçka kızarıklıklarının ortaya çıkması ise 14 gün sürer. Her çocuğun mutlaka kızamık aşısı olması gerekir.

İlk belirtiler;

✗ Halsizlik,
✗ Burun akıntısı,
✗ Öksürük,
✗ Gözlerde sulanma,
✗ Işığa bakamama,
✗ Yanakların iç kısmında görülen kırmızı beyaz lekeler şeklindedir.

Hastalığın gelişme döneminde;

✓ 40 dereceye kadar ateş görülür.
✓ İkinci günün sonunda ateş düşmeye başlar.
✓ Kulakların arkasında, saç çizgisi boyunca yanaklarda ve boyun yanlarında döküntüler gözlemlenir.
✓ Daha sonraki günlerde bu döküntüler yayılır ve kabarık hale gelir.
✓ İlk kırmızı lekelerin görülmesinden altı gün sonra döküntüler azalmaya ateş de gittikçe düşmeye başlar.
✓ En sonundaysa lekeler silinmeye başlar, silinme esnasında hafif soyulmalar da olabilir.

Kızamık tedavisinde destekleyici tedaviler dışında özel bir yöntem yoktur. Ancak kızamığın yol açabileceği hastalıklar açısından komplikasyonlar izlenmelidir.



Kızamık tedavisinde destekleyici tedaviler dışında özel bir yöntem yoktur. Ancak kızamığın yol açabileceği hastalıklar açısından komplikasyonlar izlenmelidir.

SUÇİÇEĞİ

Varicella zoster virüsünün (VZV) sebep olduğu, vücutta kaşıntılı, kırmızı döküntüler, yorgunluk ve ateş ile kendini gösteren bulaşıcı hastalık türüne suçiçeği denir. Yüzde 95 oranla 15 yaşın altındaki çocuklarda görülen suçiçeği, gövde ve yüzde ventrikül tarzı döküntü şeklinde görülür. Döküntüler kabuklaşana kadar bulaşıcıdır.

Bu belirtilere dikkat;

✗ Cilt döküntüsü,
✗ Kaşınma,
✗ Kızarıklık,
✗ Yüksek ateş,
✗ Halsizlik,
✗ Burun akıntısı,

Bulaşıcılık oranı hayli yüksek olan suçiçeğinde kuluçka döneminden yaklaşık iki hafta sonra döküntüler oluşmaya başlar. Bu döküntüler kendini, içi su kabarcıklar şeklinde gösterir. Yüz, saç derisi, boyun, göbek ve sırt bölgesinde görülen kabarcıklar kızarıktır ve kaşıntıya yol açar. Yaklaşık 10-15 gün arası süren suçiçeğinde kabarcıkların kendisini yenileme riski vardır.

Tedavi gerektirir mi?

Daha önce herhangi bir hastalığı olmayan ve suçiçeği geçiren çocukların büyük kısmı yatak istirahati, sıvı takviyesi ve ateş kontrolü ile tedavi edilir. Dikkat edilmesi gereken önemli bir husus, Reye Sendromu riski sebebiyle suçiçeği geçiren çocuklara kesinlikle aspirin verilmemesi gerektiğidir.

KABAKULAK

Tükürük bezlerinde şişme olarak görülen kabakulak en çok çocuklarda görülüyor. Esneme ve öksürük yolu ile bulaşan kabakulak, kulak arkasında şişme olarak kendini gösterir. Bu hastalığın virüsünün kuluçka süresi genellikle 12-25 gün arasındadır.

Kabakulak hastalığının belirtileri;

✗ Yüksek ateş,
✗ Baş ağrısı,
✗ Kas ağrıları,
✗ Yorgunluk,
✗ İştah kaybı,
✗ Kulak altında oluşan şişlikler,

Özellikle çocuklarda meydana gelen kabakulak hastalığının belirtilerinden herhangi biri meydana geldiğinde mutlaka bir doktora gitmeniz gerekmektedir. Doktorun vereceği ilaçlar dışında, çocukların dinlenmesi ve bol bol sıvı alması önerilir.

Bebek ve çocuklarda görülen diğer bulaşıcı hastalıklar

Uçuk hastalığı: Herpes virüsünün sebep olduğu uçuk hastalığı, 3-18 aylık bebeklerde görülür. Döküntülü bir hastalık olan uçuk hastalığının kuluçka dönemi 5-15 gündür. Hastalığın belirtileri; huzursuzluk, iştahsızlık, yüksek ateş, gövde, boyun ve kollarda görülen kırmızı döküntüler.

Kızamıkçık: Genel olarak kış ve ilkbahar mevsiminde görülen kızamıkçıktan korunmanın yolu aşıdır. Aşı dışında bir tedavi şekli olmayan kızamıkçığı bir kere geçirdikten sonra vücut bağışıklık kazanır. 14-21 günlük kuluçka dönemi olan hastalıkta yüzde pembe renkli döküntüler gözlemlenir. Bu durum 4-5 gün sonunda son bulur.

Boğmaca: Damlacık yoluyla bulaşan hastalığın kuluçka dönemi 7-10 gündür. Çok bulaşıcı bir hastalık olan boğmaca kuluçka dönemi dahil 30-40 gün boyunca bulaşma riskini korur. Önce kuru öksürük ve hafif ateş görülür. 1-2 hafta içinde nöbet şeklinde öksürük krizi (kentöz öksürük), öksürme esnasında ciltte kızarma, morarma ve terleme olabilir. Çok küçük bebeklerde solunum durması olabilir. Öksürük sonrası genellikle kusarak balgam çıkarılır. Bu aşamada doktor kontrolü şarttır. Bebeklerin hastanede gözetim altında tutulması gerekebilir.



"Dünyanın en harika hissi evlat sahibi olmak"

Kızı Masal ile birlikte en baştan başlayıp birlikte öğrenerek, birlikte büyüyerek bambaşka bir yerden en saf ve en karşılıksız duygularla hayata yeniden başladığını söyleyen Meltem Aksoy, bizlerle annelik günlerini paylaşıyor.

DERLEYEN: NESLİHAN KİRPİKLİ

Herkesin eşiyle kendine göre değişik bir tanışma hikayesi vardır. Bizimki de onlardan biri; tanışma hikayemizin bir adı bile var; 'Çatal Hikayesi'. İlk duyduğunda insan anlamlandıramıyor tabii… Her şey eşimin bana bildiğimiz çatal (kurabiye) ikram etmesiyle başladı. Migren krizi geçirdiğim bir gün gidilmesi gereken çok yakın bir arkadaş düğünü vardı, gerçek anlamda bütün koşulları zorlayarak hazırlandım ve o düğüne gitmek için yola çıktım. İşte o düğüne giderken tesadüfen damadın yakın arkadaşı ile aynı arabadaydık. Genç ve yakışıklı jönümüz migrenden kafasını kaldıramayan genç kıza bir lokma çatal ikram ediyor ve bu aşk hikayesi orada başlıyor. Sonrası o kadar hızlı gelişiyor ki; o günden sonraki altıncı ayda dünya evine giriyoruz.
Hamile olduğumu evliliğimizin altıncı ayında hiç beklemediğimiz bir zamanda öğrendik. Bu güzel sürprizi öğrendiğim andaki ilk duygum çok büyük bir kaygı ve stresti. Kendini anne olmaya ne bedenen ne de ruhen henüz hazır hissetmeyen bir kadın düşünün… İkili ilişkiden üçlü ilişkiye nasıl geçeceğimizi düşünmekten tutun da, bebeğe nasıl bakacağımıza kadar her şeyi düşünüp durduk. Dünyayı gezme planlarımız, tatillerimiz, motosikletimiz ne olacaktı? Aklımda hep sorular ve bulamadığım cevaplarla boğuşup durdum. Şimdi bunları düşününce inanması güç geliyor; o zamanlar aklımdan böyle şeyler geçirdiğim için bencillikle suçluyorum kendimi... Dünyanın en güzel duygusunu yaşayacak bir insan nasıl böyle şeyler hissedebilirdi ki; ama oluyor işte. Masal büyüdükçe görüyorum ki iyi ki doğmuş! Yaşadığım kaygı ve stres aslında boşaymış. Çünkü dünyanın en harika hissi evlat sahibi olmak... Alışma ve kabullenme sürecini nihayet tamamladım ve kalan son üç ayda bitirip, hamileliğimin keyfini çıkarmaya başladım. Artık bebeğimle iletişim kurmaya başlamıştım; ona karnımdan müzikler dinletiyor, hareket etmediğini hissettiğim an endişeleniyordum. Karnımı saklamak yerine ortaya çıkaracak kıyafetler tercih ediyordum. Kime benzeyeceğini merak ediyor, dünyaya gelmesi için sabırsızlanıyordum. Artık en güzel planlarımız bebeğimizin içinde olduğu planlardı. Yani normal bir hamilenin hissettiklerini hissetmeye başlamıştım. Bol bol alışveriş yapıyor, son günlerin heyecanını ve keyfini yaşıyordum.

TEK İSTEĞİM SAĞLIKLA BEBEĞİMİ KUCAĞIMA ALMAKTI

Her anne adayı gibi ben de hem bebeğim, hem de kendim için doğum süreciyle ilgili bazı korkular yaşadım. Tek isteğim sağlıkla bebeğimi kucağıma almaktı. Doğumun sezeryan olacağı hamileliğimi öğrendiğimiz gün belli olmuştu. Sezeryan olması gerekiyordu çünkü bebeği aldıktan sonra rahimde ufak bir operasyon olacaktı. Belirsizlik olmaması aslında beni çok rahatlatmıştı. Bu sayede ilk günden itibaren dokuz ay boyunca kendimi sezaryene hazırladım. Epudiral sezaryen ile doğumumu gerçekleştirdim. En büyük şansım eşim ve otuz yıldır beni tanıyan çocukluk doktorumun doğum boyunca yanımda olmaları ve ellerimi tutmalarıydı. Çocukluk doktorumun hiçbir müdahalede bulunmamasına rağmen orada olması ve manevi desteği bana güç verdi. Doğumla birlikte yapılan ameliyatın etkisiyle sonrasındaki iyileşme sürecim normal sezeryan doğumlara göre biraz daha zaman aldı ama bebeğimin verdiği güçle kısa zamanda toparlandım.
Masal eve geldikten sonraki ilk aylarda emzirme, gaz çıkarma, uyutma, alt açma döngüsündeydik. Bu anlamda çok farklı tecrübelerimiz yok. İlk aylarda insan bu döngünün içinde öyle kayboluyor ki; bebeğini sevmeye vakit bulamıyormuş gibi hissediyor. Bebeğimi beslemeliyim, tüm bakımlarını eksiksiz yerine getirmeliyim, her şey mükemmel gitmeli diye düşünüyorsun. O anları yaşarken bütün hayatın bu döngüde geçecek sanıyorsun.
Hamilelik ve doğum sürecinde en büyük destekçim eşimdi. Özellikle sürecin en başında benim duygularımı çok iyi yönetti. Aslında onun için de beklenmedik bir durumdu, plansız bir hamilelikti.









O bir kez bile kendi duygularını açığa çıkarmadan daima destekçim oldu. Doğumdan sonraki süreçte ilk üç ay evde kalmak ve vaktinin tamamını bizimle geçirmek istedi. Her anı adım adım yaşamak istiyor, kızının en güzel günlerini doya doya görmek istiyordu. Gerçek anlamda ilk üç ayı böyle geçirdik. Hem hamilelik, hem doğum sonrası süreçte eş desteğinin çok önemli olduğuna inanıyorum. Sonrasında zaten roller oturuyor, sorumlulukların çizgileri belirleniyor ama başlangıçta destek çok önemli.

ANNELİKLE BİRLİKTE SORUMLULUK DUYGUSU DİYE BİR GERÇEKLE TANIŞTIM

Anne olduktan sonra hayata ve insanlara bakış açım değişti. Bebeğimle birlikte en baştan başlayıp birlikte öğrenerek, birlikte büyüyerek bambaşka bir yerden en saf, en temiz, en karşılıksız duygularla yeniden başladım hayata. Hepimizin bildiği üzere bebeğimiz büyürken her dönemde, her geçiş döneminde mutlaka sabrınızın biraz daha sınanacağı yeni olaylar, yeni durumlar yaşıyorsunuz ve her sınanmanın sonunda bir evre daha atlamış oluyorsunuz. Olgunlaşma konusuna gelince yıllardır üzerine gelmeyen olgunluk nasıl olduğunu anlamadığın bir şekilde annelikle birlikte bir anda içine giriyor. Ben annelikle birlikte sorumluluk duygusu diye bir gerçekle tanıştım.
İlk dört yılın kesinlikle anne-çocuk bağı için çok önemli olduğuna inanlardanım. Bu nedenle dört yaşına kadar kızıma kendim bakmayı tercih ettim. İmkanı olan tüm annelere bunu tavsiye ederim. O ilk dört yıl, vaktinizin tamamını birlikte geçirmek iletişimi inanılmaz güçlü hale getiriyor. Bu zaman sürecinde kendime vakit ayırmaktan hiç vazgeçmedim. Hobilerimi devam ettirdim. Arkadaşlarıma vakit ayırdım. Eşimle kendimize flört zamanları yarattım. Öncesinde olduğu gibi şimdilerde de kızımı kendime bağımlı hale getirmemek adına zaman zaman anneme bırakarak birkaç günlük ufak tatil kaçamakları yapıyoruz eşimle. Annelerin de bir molaya muhakkak ihtiyacı oluyor. Hem çocukla anne ilişkisi, hem de karı-koca ilişkisi için yapılması gereken önemli molalar diye düşünüyorum.

KIZIM TAM BİR TİYATRO AŞIĞI!

Kızım bir tiyatro aşığı olduğu için onunla en severek yaptığımız şeylerden biri tiyatro izlemek ve ardından oyun üzerine konuşmak. Her anne kız gibi biz de birlikte mutfakta vakit geçirmeyi çok seviyoruz; cupcake'ler, pastalar yapıyoruz ve bunları yaparken çok eğleniyoruz. Vazgeçilmezimiz, her gün en az on beş dakikamızı ayırdığımız evcilik oyunlarımız. İnanın benim on beş dakika ayırıp oynadığım evcilik onun için o kadar kıymetli ki anlatamam. Masal, o dakikalar hiç bitmesin istiyor.



"Kaliteli ve doğru bir eğitim bizim için her şeyden önemli"

Uzun yıllardır pek çok alanda hizmet gösteren Okan Grubu, başarılı sektörel yatırımlarının ardından eğitim alanına 19 yıl önce Okan Üniversitesi ile yöneldi. Okan Koleji'nde, Okan Üniversitesi ile edindikleri tecrübelerin ışığında anaokulu, ilk, orta ve lise kademelerinde eğitim veriliyor. Okan Koleji Kurucu Temsilcisi Işıl Okan Gülen ile eğitimin önemi ve Okan Koleji olarak sağladıkları eğitim hakkında keyifli bir sohbet ettik…

RÖPORTAJ: NESLİHAN KİRPİKLİ

Okan Grubu olarak eğitimden sağlığa, gıdadan inşaata kadar uzanan oldukça geniş bir alanda hizmet faaliyeti sunuyorsunuz. Bize bu alanlardaki faaliyetlerinizi aktarır mısınız?
Okan Grubu şimdiye kadar birçok proje gerçekleştirdi, hem yurt içi hem de yurt dışında birçok yatırımları bulunuyor. Eğitim, finans, gıda, tekstil, turizm, inşaat, enerji ve ticaret sektörlerindeki uluslararası uzmanlığımız bizi bu alanlarda oldukça önemli koordinatlara taşıdı.

Birçok sektöre yatırım yaptıktan sonra eğitim alanına yönelmenizin nedeni nedir?
İş dünyasının bir parçası olarak, istediğimiz düzeyde yenilikçi, girişimci, entelektüel, analitik düşünen üniversite mezununa ulaşamadığımızı; bir yandan da işsizlik probleminin ülkenin en büyük sıkıntılarından biri olmaya devam ettiğini gördük. İş dünyasının içinden bir bakışla, bu özelliklere sahip gençler yetiştirmek için Okan Üniversitesi'ni kurduk. Sonra gördük ki bu işe çok daha küçük yaşlarda başlamak gerekiyor, bu nedenle Okan Koleji'ni hayata geçirdik. Eğitim Fakültemiz doğrudan Okan Koleji'nin eğitim modelini belirliyor. Kolejimizde öğrencilerimiz 6 yaşından itibaren İngilizce'nin yanında Çince, İspanyolca, Fransızca, Almanca ve Rusça dillerini de öğrenme imkânına sahip oluyor. Okulumuzda 3 yaş itibariyle İngilizce, 6 yaş itibariyle diğer ikinci yabancı dil seçenekleri başlıyor.

Sizce günümüzde uygulanan eğitim sisteminin en büyük problemi nedir?
Türkiye'de eğitim maalesef bir türlü sisteme oturamadı. Eğitim dediğimiz şey bir zincir ve bir bütün olarak ele alınmalıdır. Ülkemizde eğitim daha çok test odaklı ve ezberci bir yaklaşımla ilerliyor. Öğrenciler testlere odaklandıkları için kavramacı bir eğitimle yetişemiyor. Öğrenciler özellikle matematik ve okuduğunu anlama kısmında dünya ortalamasının çok gerisinde. Yapılan birçok ulusal ve uluslararası ölçek sonuçları da ne yazık ki bunu ortaya koyuyor. Eğitimde köklü bir değişim gerekiyor. Bunun da bugünden yarına olması beklenemez. Yani ilkokuldan üniversite sonuna kadar daha nitelikli yaklaşımlar olmalı. Öğrenciler yöneleceği alanları puanlarına göre değil yetenek ve isteklerine göre belirlemeli. Okan Koleji'nde özgüveni yüksek, sebep-sonuç ilişkisi kurabilen, ezberci ve test odaklı değil büyük resmi görebilen ve yorumlayabilen, iki yabancı dile sahip öğrenciler yetiştirmek için yola çıktık ve bunu da en iyi şekilde uyguluyoruz.

Yeni eğitim döneminde açılacak olan Ataşehir Kampüsü'nüzden bize bahseder misiniz?
Ülkemizde zincir haline gelmiş, Franchise veren eğitim kurumları gittikçe çoğalıyor. Biz Okan Koleji olarak dikey bir büyüme yerine son derece kontrollü bir gelişim yöntemini tercih ediyoruz. İsim hakkı vererek her semte bir kolej de açabilirdik, ancak böyle bir modeli tercih etmiyoruz. Çünkü biz her

şeyden önce bir eğitim kurumuyuz. Öğrencilerimizi belirlediğimiz eğitim modelinde dünya standartlarına uygun bir şekilde yetiştirmek en büyük amacımız. Ben eğitimci bir anne-babanın çocuğuyum. Kaliteli ve doğru bir eğitim bizim için her şeyden önemli. 2011'de Tuzla'da açtığımız Okan Koleji'nin ikincisini 2018-2019 Eğitim-Öğretim döneminde Ataşehir'de açıyoruz. Konumu ile Ataşehir'de çok merkezi ancak semtin kargaşasından uzak, çok iyi fiziki şartları olan bir kampüs hazırladık. Anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise kademelerinde eğitim vereceğiz.

Burada hangi eğitim sistemini uygulamayı planlıyorsunuz?
Okan Koleji gücünü 26 bin öğrencisi ve 19 yıllık tecrübeye sahip Okan Üniversitesi'nden alıyor. Üniversite tecrübemizden yola çıkarak şuna şahit olduk; ilkokulda lise sonuna kadar sınav ve testlerle örülü bir eğitim sistemi var ve iyi okullara girmek için öğrenciler de bu sistemin içinde koşturuyor. Biz de üniversiteye gelen öğrencilerin büyük bir kısmında İngilizce eğitimi ile ilgili bir sorun olduğunu tespit ettik. Yani öğrencilerin test ve sınav kaygısıyla İngilizceyi ikinci plana attığını anladık. Buna şöyle bir çözüm getirmek istedik; öğrenciler üniversiteye geldiğinde artık yabancı dil olayını tamamen çözmüş olsun. Bu paralelde anaokulundan itibaren çok yoğun bir İngilizce'nin yanı sıra ikinci yabancı dil olarak Çince, Rusça, İspanyolca, Fransızca ve Almanca dillerinden birini öğrencilerimize bütünleşik müfredatımızla öğretiyoruz. Kısaca Okan Koleji'nin lisesinden mezun olan bir öğrencimiz İngilizceyi ileri düzeyde konuşurken seçmiş olduğu ikinci yabancı dile de hâkim olabilmekte. Akademik başarıyı önemsiyor ve sınavlara hazırlıkta öğrencilerimize gerektiği kadar destek oluyoruz. Ancak aynı zamanda öğrencilerimizin kendilerini yetenekleri ve eğilimleri doğrultusunda sanat, spor vb. alanlarda da geliştirebilecekleri bir program uyguluyoruz.

Öğrencilerinize sunmuş olduğunuz eğitim sisteminin, diğer okullara göre ayrıcalıkları nelerdir?
Türkiye'deki bazı kolejlerin tamamen ezbere dayalı, daha doğrusu test çözmeye yönelik bir eğitim verdiğini biliyoruz. Biz ise gerek Okan Üniversitesi olsun gerekse Okan Koleji olsun yurtdışındaki eğitim-öğretim kurumlarını inceledik. Bu bağlamda öğrencilerin, anaokulundan itibaren İngilizce ve ikinci yabancı dili gerçek anlamda hayatına entegre edebilecekleri şekilde öğretmeyi odak noktamız haline getirirken, öğrencinin yeteneğini geliştirici bir sistemi de eğitim kavramımız içine aldık. Bunu yaparken kolejle üniversiteyi dirsek temasında tuttuk. Örneğin, Türkiye'de ilk defa Okan Üniversitesi'nde açılan Çince Mütercim Tercümanlık ve Rusça Mütercim Tercümanlık Bölümü'nün desteği ile Çince ve Rusça'yı Okan Koleji'nde 2. yabancı dil olarak öğretiyoruz. Okan Üniversitesi'ndeki Girişimcilik Derslerine lise öğrencilerimiz de girebiliyor. Bunu yanı sıra her öğrencimizin bir hobisi olmasına önem veriyoruz. Yani spordan güzel sanatlara kadar öğrencinin yetenek ve merakının neye yatkın olduğunu keşfedip onu o yönde de hayat hazırlıyoruz.

Ataşehir kampüsü açıldıktan sonrası için yeni dönem hedefleriniz nelerdir?
Okan Eğitim Kurumları'nın yeni üyesi Ataşehir Kampüsümüz, eğitim lideri üniversitemizin bilgi ve birikim gücüyle açılıyor. Her kurumun bir büyüme güdüsü var. Okan Eğitim Kurumları başta İstanbul olmak üzere ülkemizde açacağı yeni eğitim kurumları ile eğitime yeni bir soluk getirecek. Okan Koleji güçlü müfredat alt yapısı, kalifikasyonu yüksek eğitim kadrosu ve en iyi fiziki şartlarda donatılmış kampüs yapısıyla kontrollü büyümeyi hedefliyor.

Gün içinde iş programınızın oldukça yoğun olduğunu tahmin ediyorum. Çalışan bir anne olarak gününüzü nasıl organize ediyorsunuz?



Okan Koleji güçlü müfredat alt yapısı, kalifikasyonu yüksek eğitim kadrosu ve en iyi fiziki şartlarda donatılmış kampüs yapısıyla kontrollü büyümeyi hedefliyor.

Gün gerçekten çok yoğun geçiyor. Her yere ve her işe yetişme telaşı ile bazen çok yoruluyorum. Ama doğru bir zaman planlaması ve önceliklerin doğru belirlenmesi ile her şeye yetişmenin mümkün olduğunu düşünen ve bunu hayat felsefesi olarak benimseyen biriyim. Oğlum ile sabahları okula birlikte gidip akşamları birlikte dönüyoruz. Evde birlikte geçirdiğimiz zamanı da mümkün olduğunca kaliteli ve paylaşımlı geçirmeye gayret ediyorum. Gün içinde yarım kalan işlerimi de o uyuduktan sonra bitirmeye çalışıyorum. Bunun yanında yolda geçirdiğim zamanı yarım kalan işlerimi online tamamlayarak veya online alışveriş yaparak kaliteli kullanmaya çalışıyorum. Teknolojinin nimetlerinden hayatın günlük akışında sonuna kadar faydalanmaya çalışıyorum. Cep telefonum ve Ipad'im her zaman yanımdadır.

Spor yapmaya devam ediyor musunuz, sizi en çok hangi sporu yapmak mutlu ediyor?
Son 10 yıldır haftada 2 gün düzenli pilates yapıyorum. Pilates beni günlük koşuşturmadan uzaklaştıran ve rahatlatan bir spor. Hamileliğim boyunca pilates yaptım ve doğumda çok faydasını gördüm. 2. hamileliğimde de pilates vazgeçilmez sporum! Ayrıca hamileliklerimde pilatesin yanı sıra günde 100 adet squat yaparak rahatlıyorum. Bunun yanında mümkün olan her fırsatta sahilde yürüyüşe çıkarım, kayak ve tenis de keyif alarak yaptığım sporlardır. Gün içinde asansör kullanmak yerine merdivenleri kullanırım. Hareketin her türlüsünün bize iyi geldiğini düşünüyorum.

Diğer çalışan annelere ne önerirsiniz?
İş, ev ve çocukla ilgili sorumlulukları nedeniyle haftayı planlamanın zaman yönetimi açısından önemli olduğunu düşünüyorum. Doğru bir planlamayla her şeye yetişmek mümkün! Oğluma ayırdığım zamanın dışında kendime de yapmaktan hoşlandığım şeyler için vakit ayırmayı ihmal etmiyorum. Eşimle birlikte çıktığımız kısa seyahatler, arkadaşlarımızla denediğimiz yeni mekanlar, spor yapmak, kitap okumak ve uzun yürüyüşlere çıkmak bizi motive eden aktiviteler. Unutmayalım ki mutlu çocuk için mutlu anne-baba olmak gerekli.



"İyi filmler izleyen çocuklara iyi tohumlar atılmış olur"

Sinema Eleştirmeni ve Senarist Burak Göral ile sinemanın çocuklar üzerindeki etkileri ve ailelerin film seçimi yaparken dikkat etmeleri gerekenler hakkında keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik...

RÖPORTAJ: NESLİHAN KİRPİKLİ

Sizce şimdiki çocukların sinemaya karşı bakış açıları nasıl?
Bir defa büyüklerin sinema ile ilişkisinde büyük bir sorun var. Film izleme adabımız ve kültürümüz çok zedelendi. Önce dönüp bir yetişkin olarak kendimize bakmalıyız. Biz filmlere ne kadar hakkını veriyoruz, hangi filmleri seçiyoruz, ondan sonra da çocuklarımızı nasıl yönlendiriyoruz? Çocuğumu yetiştirirken karşılaştığım diğer ebeveynlerle konuşmalarımız sırasında çocuklarına film seçerken çok önemsiz yaklaştıklarını, neredeyse kendileri ile sadece vakit geçiren arkadaşları gibi yönlendirdiklerine şahit oldum.

Bu 'Çocukla sosyal aktivitede bulunduk' demek için sanırım?
Evet. Amaç sadece hep birlikte hoş vakit geçirmekse bunun da birçok iyi alternatifleri var. Yerli filmlerimizin bir kısmında sorunlar var. Bazı filmlerde bakıyorsunuz 7+ diyor ama içinde bolca küfür, argo, ayrımcılık, ırkçılık, hoşgörüsüzlük, cinsiyetçilik barındırabiliyor.

Peki, nasıl olabiliyor bu?
Bunların verebileceği zararı küçük görüyorlar çünkü. Zararlı olduğunu biliyorlar fakat çocukların gelişimine olumsuz etki yapacağına inanmıyorlar.

ÇOCUK VE GENÇ İZLEYİCİ SİNEMANIN BİR NUMARALI TÜKETİCİSİ

Yaş ayrımı devlet tarafından yapılıyor değil mi?
Evet, Kültür Bakanlığı'nın içinde bir kurul var. Bu kurulun iyi çalıştığını düşünüyorum ancak sadece bazı yerli filmlerde biraz daha hoşgörüyle yaklaşıyorlar. Bir suiistimalden bahsetmiyorum elbette… Çocuk ve genç izleyici şuan yerli ve yabancı sinemanın bir numaralı tüketicisi. Yabancı filmlerde de aynı şey oluyor, örneğin Blade Runner 2049'da, bazı sahneler yaş grubu 13+'ya inebilsin diye Sony tarafından makaslandı.

Global bir şey yani bu?
Evet, tüketim toplumu en vahşi zamanını yaşıyor. Ancak bir de şu var; bazı ebeveynler 7+ bir filme 5 yaşındaki çocuğunu da götürebiliyor. Elbette suçlu bu kez ebeveynin kendisi. Ben çocukların sıkıcı filmleri izlemeleri gerektiğini savunan bir baba ve eleştirmen değilim. Çocuğuma eğlenceli film de, aksiyon da süper kahraman filmi de izletiyorum. Mesele, aralara yerleştirebileceğimiz önemli filmler… Bütün hayatı anlatabileceğimiz ve şuan bizim göremediğimizden dolayı şikayetçi olduğumuz bir sürü güzel duyguyu ve olumsuzluğu bu filmler sayesinde kapatabiliriz.

Filmler üzerinden hayatı anlatmaktan bahsediyoruz sanırım…
Ben çocuğumla hayata dair konuşurken filmlerden örnek vermeyi seviyorum. Küçüklüğünden beri onunla evde film izlerken de hep konuşarak izledim. Örneğin, siyah beyaz film açtığımı ilk gördüğünde, 'Ya yine mi siyah beyaz film?' deyip sonradan filmi çok seviyordu. Çok küçükken Son Samuray'ı izlettim ona. Adalet, güçlü olanın zayıf olanı ezmesi gibi konular bu filmde var. Elbette yaşı ilerledikçe kendisinin de o an yaşayabileceği sorunları barındıran filmler daha çok ilgisini çekmeye başladı. Geçtiğimiz aylarda vizyona giren Mucize, okuldaki akran zorbalığı üzerine çok iyi bir film, arkadaşlarıyla gitmesi için oğluma önerdim. Burada bir de şöyle bir risk var, siz çocuğa ne kadar çoğunluktan farklı bir şekilde yaklaşırsanız o da bu kadar yalnızlaşıyor. Toplumda da yaşadığımız bu; hoyratlık, inceliksizlik, tüm bunlarla çocukları erkenden tanıştırmak yerine bu tarz filmler üzerinden çocuklara merhamet ve hoşgörüyü anlatabiliriz. Sonra yine biz toplum çok değişti diye şikayetçi oluyoruz. Örneğin, Pixar ve Miyazaki filmleri gibi iyi filmler izleyen çocuklara iyi tohumların atıldığını düşünüyorum. Bunun tek başına yeterli olmayacaktır, o kadar hayalci değilim ama iyi kitaplar, iyi müzikler ile kültürün kendisi bu faydayı getirecektir.

Günümüzde çok küçük yaşlardaki çocukların bile sosyal medya hesapları var. Özellikle Youtube kanalı açan çocuk sayısı gün gittikçe artıyor. Öncelikle sorayım, onları için neden Youtube?
Çünkü Youtube çok kolay ulaşabilecekleri ve yelpazesi çok geniş olan bir mecra. Merak ettikleri her konuyu Youtuba'a girerek bulabilirler. Youtube'un bir diğer özelliği de sizi hiç video'suz bırakmamaya programlanmış olması. Eğer ebeveyn çocuğunun zararlı içerikten korunması bir ayar yapmamışsa, ki bu bile tam olarak yeterli değil, bir yerden girip bambaşka bir yerden çıkacaktır. Çocuk, Google ve Youtube'u bilerek büyüyor artık, bu çağda çocuk da görüntü ile öğrenmeye yatkın. Anne babaların çok dikkatli olması lazım. Ayrıca çocuğun ebeveynleri ile doğrudan iletişimde olmaları da çok önemli. Çocuk, Youtube'a sorarım seçeneğinden önce anneme sorarım, babama sorarım diyebilmeli.

Sizce çocukların sosyal medya kullanımı engellenmeli mi yoksa bu farklı bir probleme neden olur mu?
Herkesin içinde olduğu bir şeyden çocuğu mahrum bırakmak da yanlış bir şey. Sadece dikkatli olmalı, uzaktan gözlemlemeli, arada bir küçük kontroller yapmalı ama çocuğu suçlamadan ve pişman hale getirmeden.

İyi filmlerle yaşayan çocukların içinde hep bir iyilik taşıyabileceklerini düşünüyorum. Sadece bunu köreltmeden yaşamayı öğrenmeleri lazım. Hayat bunu çok ters yönden saldırdıkça saldırıyor ama buna izin vermezsen iyi bir insan olarak yaşayabilirsin.



Sinema Eleştirmeni ve Senarist Burak Göral'ın sinema ile iç içe büyüyen 12 yaşındaki oğlu Emre Göral'a sorduk...

Emre, senin için sinema ne ifade ediyor?
Kendimi bildim bileli sinemanın içindeydim. Babamın mesleği ve onun tavsiyeleri sayesinde, dünyanın her yeriyle ilgili her konuda film izleyebiliyordum. Sinema benim için eğlenceden veya iyi vakit geçirmekten çok daha fazlası oldu her zaman. İzlediğim filmlerdeki karakterlerle empati kurabiliyorum. Bazı filmler bana moral, bazıları ilham veriyor. Bazıları da kendilerinden ders çıkarmama ve hayatı, insanları daha iyi anlamama sebep oluyor.

En çok beğendiğin yapımlar arasında hangileri yer alıyor?
Sadece süper kahraman filmlerine ve animasyonlara düşkün değilimdir. Çok küçükken babamla izlediğim "Amadeus" filmi sayesinde müziğe tutkuyla bağlandım. "Bazıları Sıcak Sever", beni hem Marilyn Monroe ile tanıştıran hem de beni gerçekten güldürebilen nadir klasik filmlerden biridir. İlk korku filmim "Duel" olmuştur. "The Sound Of Music", "Mary Poppins" ve "La La Land" benim unutamadığım müzikallerdendir. Aslında film izlemeyi bu kadar sevmemin bir nedeni de babamla izliyor olmam. Filmden sonraki sohbetlerimizi keşke herkes dinleyebilse... Bir gün babamla oturup en merak ettiğim iki film "Baba" ve "Yaratık"ı da izleyip üzerine sohbet etmeyi merak içinde bekliyorum. Annem de bize katılırsa daha da nefis olur..

Bazı çocuklarda korku filmi izleme merakı var. Bu neden kaynaklanıyor?
Çünkü meydan okumayı seviyorlar. Bu yüzden de korku filmi izlemeyi çok severler. Diğer çocuklara, 'Sen korktun mu, ben hiç korkmadım' demek için. Meydan okumayı sevdiklerinden anne babasının yaptığının tersini yapmaya da eğilimlilerdir. Sınırlarını keşfetmek isterler.

Çocuklarda bir filmi defalarca izlemek gibi bir durum var. Bu neden olur? Engellemeli mi yoksa sabırla onun bırakmasını beklemeli mi?
Bir filmi ben de çok sevdiğimde birkaç kez izleyebilirim ama bunu yirmi kez izlemek çok sağlıklı değil. Yeni bir şey izleyip, keşfedebileceği bir zamanda tekrar tekrar aynı şeyi izlemesi vakit kaybı. Bunun abartısı bir şeyi takıntı haline getirmeye giriyor. Bunun formülü ise alternatifli gitmek, 'Bu filmi sevdiysen, bu filmi de seversin' diyerek ona çözüm sunmalısınız. Benim burada eleştirmenlikten kaynaklanan bir avantajım var, elbette her anne babanın anında bir alternatif sunması mümkün değil. Ben de bu sebeple kimsenin daha önceden girmediği bir alan olarak çocuk ve sinema ilişkisine yöneldim ve bu alanda kitap hazırlıyorum.

AİLECE SİNEMA GECELERİ DÜZENLEYİN

İki kardeş arasındaki yaş farkından dolayı her filmi yan yana izleyemeyebilirler. Bu durumda aileler nasıl davranmalı?
Aralarındaki 4-5 yıl ise eğer çok fark ediyor; 12 yaşındaki bir çocukla, 7 yaşındaki bir çocuğun aynı filmde buluşmasını sağlamak zorundasınız. Öyle filmler var ki tüm aile beraber izleyebilirsiniz. Bu filmler için sinema geceleri düzenleyebilirsiniz. Bunun haricinde ise saatleri düzenlemek gerekli, büyük çocuk başka bir şeyle uğraşırken küçük çocuğa ona uygun bir film açabilirsiniz. İş yine ebeveyne düşüyor; ikisinin birlikte izleyeceği filmlerin listesini çıkarabilir. Günlük yaşam koşturmasında zor olacaktır elbette ama oturup bu liste için de vakit ayırmak gerekiyor. Buna yardımcı olmak için blog sayfamda ben de bir liste paylaştım. Bu sayfamın haricinde sosyal medya hesaplarım üzerinden soru soranlara da destek olmaya çalışıyorum.

Çocuk, anne ve babasının film seçimlerini izlemek istemiyorsa ne yapmalı?
Bu bir süreç, bazı şeylere küçük yaştan itibaren alıştırılması gerekiyor. Eğer daha önceden hiç siyah beyaz film izlememişse, 10 yaşındaki bir çocuğa siyah beyaz film izletemezsiniz. Üç, dört yaşından itibaren komedi türünde sessiz sinemalar izletilebilir. Sonrasında ise olgunlaştırmak ve hazırlamak gerekiyor. Örneğin, yedi yaşındaki çocuğunuza 80'ler yapımı olan E.T.'yi izletmelisiniz. Çünkü bir süre sonra o çocuğa bu film ilkel gelecek ve izlemek istemeyecek. Hep yeni filmlerle boğarsanız çocuğu ki bunlarda bol bol süper kahraman var, hep bunları izlemek isteyecektir. Benim çok önemsediğim bir şey ailece film izlemek. Çocuğunuza 'Bu filmin çok iyi olduğunu duydum' diyerek, sevdiği yiyecekleri hazırlayarak ve kesinlikle cep telefonu ile ilgilenmeden bir film gecesi hazırlayabilirsiniz. Yeni filmlere mahkum değiliz, koca bir külliyat var.

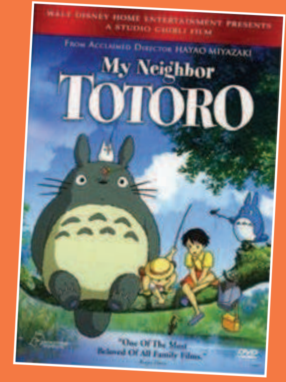
Çocuklar belgesel izlemeye ne zaman başlamalı, aileler belgeselleri neye göre nasıl seçmeli?
Belgeseller çocuklar için kolayca kabul edilen bir tür değil. Büyüklere de çok sıkıcı gelir hatta ama artık bunu aştık. Yeni anlatım modelleri keşfedildi, çok farklı sinematografik ögelerle eski belgesel dilinden çok uzaklaşıldı. Çocukların 10 yaşına kadar belgesel izlemesi bir hayal. Elbette çocuktan çocuğa değişecektir ama yine de erken yaşta çok da gönüllü izleyeceklerini sanmıyorum. İlgisini çeken konuyu bularak, bununla ilgili nokta atışı yapmanız ile belgesel izlemeye başlaması için ısıtmış olursunuz. Örneğin hangi hayvanı seviyorsa onunla ilgili de bir keyifli belgesel izletebilirsiniz.







Çocuklar meydan okumayı sevdiklerinden korku filmi izlemeyi de çok severler.



Burak Göral'dan Çocuklar İçin Film Önerileri

Okul öncesi çocuklar için film önerileri:
'Komşum Totoro'
'Küçük Cadı Kiki'
'Küçük Deniz Kızı Ponyo'
'Winnie-the-Pooh' filmleri
'Fantasia'
'Küçük Deniz Kızı'
'Tinker Bell'
'Lego' filmleri
'Shrek' Serisi

7 yaş ve sonrası için film önerileri:
Charlie Chaplin Filmleri
Stop Motion Filmler
Müzikal filmler:
'Neşeli Günler / Happy Feet'
'Yağmur Altında / Singing In The Rain'
'Batı Yakası Hikayesi / West Side Story'
'Mary Poppins'
'E.T. the Extra-Terrestrial'
'Yıldız Savaşları / Star Wars'
'Pal Sokağı Çocukları'
'Charlie'nin Çikolata Fabrikası / Charlie and the Chocolate Factory'
'Prenses Gelin / The Princess Bride'
'Mucize / Wonder'

10 yaş ve sonrası için izletilmesi önerilen Türk Filmleri:
Arzu Film filmleri
'Hababam Sınıfı' Serisi
'Neşeli Günler'
'Gülen Gözler'
'Bizim Aile'
'Mavi Boncuk'
'Hokkabaz'

Baby&You

hamile

Hamilelik sürecine dair merak ettikleriniz...



Yanınızdayım

OP. DR. GÖKÇEN ERDOĞAN
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı / Aile Terapisti



Her yönüyle dış gebelik

Kadınların doğurganlık özelliği, bir mucizeyi de beraberinde getiriyor. İçinde bir canlı büyütmenin hala ve daima bana dahi mucize gibi geldiğini bir kez daha itiraf etmeliyim. Ancak bazen mutlu başlayan hikaye, farklı sonuçlanabiliyor, dış gebelik de bunlardan birisi…

Düşük, ölü bebek ya da dış gebelik gibi vakalar sonucu, gebelik mutlu sona ulaşmadan sona eriyor ya da erdiriliyor. Bu ay size dış gebelikle ilgili bilgi vermek istiyorum. Yaşamış olanlar bu satırlarda kendi yaşadıklarını bulacaklar belki ama bilgi paylaşımının ne denli önemli olduğunu bilerek hemcinsleri adına yararlı bulacaklarından eminim.

DIŞ GEBELİK NEDİR?

Dış gebelik döllenmiş bir yumurtanın rahim içinde değil de rahmin dışında bir yere yerleşmesi sonucu oluşur. Dış gebelik her kadında belirtiler vermez ve muayene olunmadan normal bir gebelik mi yoksa dış gebelik mi olduğu anlaşılmaz. İstatistikler şunu ortaya koyuyor ki, kadınların yüzde ikisinde dış gebelik oluşabiliyor.

Döllenmiş yumurtalar en çok görüldüğü yer olan fallop tüplerine yerleşir ve burada büyümeye başlar. Zamanla tüpler gerilir ve yırtılarak kanama meydana getirir. Dolayısıyla, döllenen yumurta rahim dışında kaldığı için burada büyümeye başlar. Ancak ömrü kısadır, çevresindeki dokulara zarar verebilir ve anne adayının hayatını riske sokabilir. İşte bu aşamada, yoğun kanamalar, karın ağrıları gibi belirtiler gösterebilir. Hatta bu kanamalar ölümle sonuçlanabilecek ciddi boyutlara kadar yol açar. Dış gebelik normal gebelik gibi olup, genel anlamda belirtileri bire bir aynıdır. Adet döneminin gecikmesi, göğüslerin hassaslaşması, baş dönmeleri ve mide bulantıları gibi belirtiler gösterebilmektedir. Eğer ki, dış gebelik yaşadığınızdan şüpheniz varsa, muhakkak vakit kaybetmeden bir sağlık kurumuna başvurup muayene olmanızda yarar vardır. Çünkü dış gebelik fallop tüpüne zarar verdiği için, kişilerin ileri dönemlerde gebe kalma şansını da azaltabilir. Ayrıca, bu durum anne adaylarını fiziksel ve psikolojik olarak ta yıpratabilir.
Bu nedenle, dış gebeliği önlemek açısından, anne adayı daha önce bir dış gebelik yaşadıysa ya da dış gebelik riski yüksekse, gebeliğin ilk haftalarında muhakkak kontrollerini yaptırmalıdır. Erken teşhis ile en azından bazı noktalara dikkat ederek dış gebelik riskini düşürebilirsiniz. Ayrıca, özellikle ilaç tedavisi yöntemi ile dış gebelikte tüpe zarar vermeden hastalığı tedavi etmeye yönelik tedavi seçenekleri geliştirilmeye çalışılmış ve bu konuda önemli oranda başarı sağlanmıştır. Gelişmiş bir dış gebelik için güvenli bir yöntem olarak kabul edilen cerrahi müdahale ise kesin çözümdür.

DIŞ GEBELİK NEDENLERİ NELERDİR?

• Tüplerde kısmi tıkanıklık yapan ya da tüplerin hareket kabiliyetini azaltan bütün durumlar dış gebelik için uygun zemin hazırlar. Bunlardan en sık görüleni geçirilmiş enfeksiyonlardır. Her enfeksiyon atağı dokularda bir miktar harabiyet yaratır. Enfeksiyon sayısına ve şiddetine bağlı olarak yapışıklıkların derecesi de değişiklik gösterir. Bu yapışıklık hem tüplerin içinde olur ve tüpün iç kanalını kapatır, hem de tüpün dışında meydana gelerek tüplerin doğal yapısını bozar. Eğer bu tıkanıklıklar spermin geçişini engelleyecek kadar şiddetli ise bir infertilite (kısırlık) söz konusu olacaktır. Eğer tıkanıklık kısmi ise döllenme gerçekleşebilir ancak bu kez dış gebelik şansı oldukça yüksek olacaktır. Dıştan olan yapışıklıklar da hareket kabiliyetini bozarak ektopik gebeliğe uygun zemin hazırlar.

• Yapışıklığa yol açan tek etken enfeksiyonlar değildir. Geçirilmiş operasyonlar da dokularda yapışmalara neden olur. En sık over kisti nedeni ile yapılan cerrahi girişimler, apandisit ameliyatları sonrası bu tür yapışıklıklara rastlanır.

• Bir diğer etken tüplerde var olan doğumsal şekil bozukluklarıdır. Yine aynı mekanizma ile döllenmiş yumurtanın rahim içine ulaşması engellenir ve neticede ektopik gebelik ortaya çıkar.

• Spirallerin (rahim içi araç) uzun süre dış gebelik riskini arttırıp arttırmadığı tartışılmıştır. Gerçekte spiral gebelik şansını son derece azaltır. Spiral kullanan birinin gebe kalması son derece zordur, fakat bir gebelik oluştuğunda bunun bir dış gebelik olma olasılığı normale göre daha yüksektir. Yani spiral dış gebelik riskini arttırmaz. Ama eğer spiral kullanan bir kadında gebelikten şüpheleniliyor ise bunun bir dış gebelik olmadığı mutlaka tespit edilmelidir. Sadece progesteron içeren minipil türü doğum kontrol hapları tubal hareketleri azaltarak dış gebelik olasılığını arttırırlar. Benzer şekilde progesteron içeren spirallerde de risk biraz daha yüksektir.

*Daha önce ektopik gebelik geçirenlerde de risk normale göre daha yüksektir. Bir dış gebelik geçiren kadının sonradan yine dış gebelik geçirme şansı yüzde on civarındadır.

DIŞ GEBELİĞİN TEDAVİSİ

Dış gebeliğin seyrinde eğer bir yırtılma meydana gelmişse ve iç kanama mevcutsa tek tedavi cerrahi girişimdir. Burada laparoskopi ile ya da açık cerrahi ile var olan dış gebelik temizlenir. Uygun vakalarda tüp korunabilir ancak bazen dış gebeliğin geliştiği tüp alınmak durumunda kalınabilir.
Yırtılmanın meydana gelmediği vakalarda eğer gerekli bazı şartlar sağlanıyorsa yakın takip altında beklenebilir. Buna 'Bekle ve gör yaklaşımı' adı verilmektedir.
Tubal gebeliklerin bir kısmında gebelik ürünü tüpleri yırtacak ve kanamaya neden olacak büyüklüğe ulaşamadan canlılığını yitirmekte ve bir süre sonra vücut tarafından ya absorbe edilmekte ya da bir vajinal kanama ile dışarıya atılmaktadır.
Bu tür vakalarda beklemek hastayı cerrahi bir girişimden kurtarmakta, bu sayede hem operasyona bağlı gelişebilecek yapışıklık riski ortadan kaldırılmakta hem de tüpün alınması gibi bir komplikasyon yaşanmamaktadır. Bekle ve gör tedavisine alınacak hastalar çok iyi seçilmeli, hasta durumu hakkında detaylı olarak bilgilendirilmeli ve bilinçlendirilmeli, iç kanamaya ait belirtiler hasta ve yakınlarına iyice öğretilerek ortaya çıkmaları durumunda hiç vakit kaybetmeden hastaneye ulaşmaları sağlanmalıdır.
Bu tedavi grubundaki hastalar her gün ya da gün aşırı kontrollere çağırılmalı, her seferinde ultrason ve bhCG testi ile takip edilmelidir. bhCG değerleri düşmeye başladıktan sonra artık iç kanama ve diğer komplikasyonların gelişme riski son derece azalmıştır. Değerler gebelik öncesi değerlere düşene kadar bu takiplere devam edilir.
Bazı durumlarda ultrasonda tüp içerisinde gebelik ürünü görülebilir. Eğer bebeğe ait kalp atımları saptanmıyor ise bu durumda bir cerrahi girişime gerek kalmaz. Yukarıdaki şartlarda takip yeterli olur.

Bir diğer tedavi yaklaşımı ise kemoterapi uygulanmasıdır. Yine belirli kriterlere göre dikkatli seçilmiş vakalarda bebek canlı bile olsa kemoterapi uygulayarak gebeliğin iç kanamaya neden olmadan sonlandırılması mümkün olmaktadır.

Dış gebelik yaşayan kadınlar, yeniden gebe kalma konusunda tereddüt ediyor ve gebe kalmaları halinde de stres yaşıyorlar, duygusal olarak da bunu son derece olağan buluyorum. Ama unutmayalım ki gebelikte mutlu, rahat ve huzurlu olmak sağlığı da beraberinde getiriyor. Olumsuzlukları arkamızda bırakıp kendimizi doktorumuzun güvenli ellerine bırakalım ve gebeliğimizin tadını çıkaralım, niyetimiz varsa yeniden deneyelim, niyetimiz yoksa kendimize zaman tanıyalım, olmaz mı? Unutmayın, her biriniz harika birer anne adayısınız.



"Bu gerçek bir mucize"

Oğlu Alen'i kucağına alacağı günü büyük heyecanla bekleyen Selen Altun, hamilelik serüvenini bizimle paylaşıyor…

DERLEYEN: NESLİHAN KİRPİKLİ

Eşimle yıllar önce bir dost ortamında, biraz tiyatro biraz müzik vesilesiyle tanıştık. Ama asıl enteresan olan yıllar sonra tesadüfen aynı işten dolayı bir araya gelmemiz. Bu iş arkadaşlığı önce sağlam bir arkadaşlığa, ardından da muhteşem bir aşk öyküsüne dönüştü. Açıkçası oğlumuz Alen'e dek uzanan çok uzun bir aşk serüveni aslında bizim hikayemiz...
Evliliğimizin üzerinden yaklaşık bir yıl geçtikten sonra artık bir bebeğimiz olsun istedik ve Alen isteğimize hemen yanıt vererek bizi çok mutlu etti. Şimdi sekiz aylık hamileyim, heyecanla onu kucağımıza alacağımız anı bekliyoruz.





DAHA ÖNCE HİÇBİR ŞEYE BENZETEMEDİĞİM BİR HİSTİ

Hamile olduğumu çok erken öğrendim; hatta bebeğimiz ilk oluştuğu an hissettim desem yeridir. İçime acayip bir his doğdu, daha önceki hiçbir şeye benzetemediğim bir histi bu... Evde yapılan gebelik testlerini yaptım fakat sonuç negatif çıktı ama içimdeki his her geçen gün beni tetikledi, ben de hemen bir kan testi yaptırdım ve hamileydim! Öğrendiğim ilk anda kendimi çok heyecanlı, çok mutlu ve çok tedirgin hissettim ama tüm bu kelimelerin de ötesinde anlatılamayacak bir duygu durumuydu. Bu harika haberi yakınlarımla paylaşmak için de tabii ki kendimi tutamadım. İlk olarak eşimle paylaştım, ardından ikimiz de büyük bir heyecanla sırayla ailelerimizi aradık. Aslında hamile olmadan önce açıklamak için planlarım bambaşkaydı ama heyecandan hiçbirini uygulayamadım. Hamileliğim süresince bugüne kadar sadece bir kere aşerdim diyebilirim. Bir gece yarısı canım mandalina çekti. Eşim Altuğ, hemen gitti aldı, ne kadar yediğimi hatırlamıyorum.

CİNSİYET ÇOK ÖNEMSİZ BİR AYRINTI

Bebeğimi ultrasonda ilk gördüğüm an ağladım. Çünkü o an karnımın içinde gördüğüm nohut kadar kalbi atan şey eşim ve benim hayattaki en büyük eserimizdi… Bir insan, bizim bebeğimiz… Açıkçası hamile kalmadan önce ben bir kızımın olmasını isterdim. Fakat hamile kaldığım andan itibaren cinsiyet çok önemsiz bir ayrıntı olmaya başladı. Zaten bir bebeğimizin olması gerçek bir mucizeyken artık onun sağlıklı olmasından başka bir beklentiniz de olmuyor. Kız da aynı erkek de. Hamileliğim ana hatlarıyla gayet rahat geçti aslında. Hatta bu aya kadar herhangi bir ağrım veya şikayetim olmadı. Fakat yirminci haftada yüksek tansiyon problemi ortaya çıktı bu da daha dikkatli ve sürekli kontrol altında bir gebelik geçirmeme sebep oldu. Neyse ki buna rağmen kontrol ve dikkatle bebeğimizin boyu/kilosu şimdiye kadar hep olması gerektiği gibi ilerledi. Hatta hafif tombiş bile diyebiliriz. Sanırım bu durumda fazlaca dinlenmek zorunda kalmak benim gibi hareketli biri için en zorlayıcı kısmı oldu.
Her doktor randevusu da ilgimi çeken olaylarla dolu çünkü bebeğimi taşıyor olmak benim için başlı başına ilginç bir durum olduğu için her randevu da ayrı heyecan ve ayrı özellikle dolu geçiyor. Ayaklarını, ellerini, yüzünü görmek her defasında bana ilginç gelmeye devam ediyor. Çünkü bu gerçek bir mucize…
Doktor seçimini yaparken aradığım en önemli özellik güler yüzlü ve pozitif olması. Hele ki konu hamilelik olunca insan biraz daha hassas oluyor. Bu yüzden güler yüzlü ve pozitif olmasının yanı sıra normal doğumdan yana ve tecrübeli bir doktor olması da benim için önemli bir konuydu. Tabi bir de her zaman ulaşılabilir olmalı çünkü bebeklerin ne sürpriz yapacağı belli olmaz.

DÜZENLİ BESLENMENİN HER ANLAMDA FAYDASINI GÖRDÜM

Ben normalde yemek yemeyi çok seven hatta yemek yemeye aşık bir insanım. Hamileliğimin ilk zamanlarında epey bir yedim açıkçası fakat beşinci ay gibi kendimi frenlemeye başladım ve dikkatli bir beslenme düzenine geçtim. Tabi düzenli beslenmenin her anlamda faydasını gördüm.
Ben organizatörüm ve işimi çok seviyorum. İşim gereği çok yoğun çalıştığımız dönemlerimiz oluyor. Hareketli, zevkli fakat yorucu bir iş ama Alen ile hamilelik sürecim güzel bir döneme denk geldi. İşlerimizin daha sakin olduğu bir dönemde olmamız benim için de gayet rahat oldu. Tabii ki kendi işimiz olması benim için çok büyük bir avantaj. Doğumdan sonra da çalışmayı düşünüyorum. Hatta en hızlı şekilde nasıl çalışmaya başlarım diye plan yapıyorum. Dediğim gibi eşimle birlikte çalışmamız büyük bir avantaj ve çalışanlarımız da ailemiz gibi bu benim için çok büyük bir güven. Hem çalışıp hem de sürekli bebeğimle birlikte vakit geçirmek ve kendim büyütmek istiyorum. Açıkçası Alen için hain planlarım var onu da çalıştırmayı düşünüyorum, ilk organizatör bebek olabilir mesela…
Bu arada söylemeden geçemeyeceğim ailemi, eşimin ailesini hepsini çok seviyorum iyi ki varlar. Eşim ve ailem bu süreçte hep yanımdaydılar. Sanırım en çok da eşim ve annem epey bir nazımı çektiler ve bana çok destek oldular. Eşim de bu süreçte de her zaman anlayışla yanımdaydı. Ona gerçekten çok aşığım o harika bir adam! Alen, onun gibi bir babası olduğu için çok şanslı bir çocuk.
En başından beri normal doğum taraftarı oldum. Çünkü olması gerektiği gibi doğal akışında, anne ve bebek için en faydalı olacak doğum şekli bence ama tabi ki bazı durumlarda sezeryan tercih edilmek zorunda kalınabiliniyor. Tabi ki anne ve bebeğin sağlığı için en doğrusu neyse o olmalı. Umarım ben de bebeğimi normal doğumla dünyaya getiririm.

Her doktor randevumuzda bebeğimin ellerini, ayaklarını görmek beni çok heyecanlandırıyor!

Hamilelikte en çok merak edilenler

Miniğiniz yoldaysa, sizin için heyecanlı bir dönem başlamış demektir. Hamileliğinizle birlikte bedensel açıdan birçok değişiklik yaşamanızla birlikte, günlük olaylara karşı bakış açınız da değişir. Bu da beraberinde hamilelik ve doğum ile ilgili olarak kafanızda birçok sorunun oluşmasına neden olur...

Hamilelik döneminde anne adayı, fiziksel ve ruhsal olarak birçok değişiklik yaşar. Bu değişikliklere alışmaya çalışırken diğer yandan akıllarındaki çeşitli sorulara yanıt arar. Central Hospital'dan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Opr. Dr. Levent Konur, hamilelikte en çok merak edilen soruların yanıtlarını veriyor.

Hamilelikle birlikte aklınıza takılan sorular bitmiyor değil mi? Çok normal... En çok merak edilenleri uzmanımız cevapladı.

HAMİLEYKEN İLAÇ KULLANILABİLİR Mİ?

Gebelikte en önemli kural herhangi bir mecburiyet yaşanmadıkça ilaç kullanmamak, alınması gereken ilaçları ise uzman gözetimi altında almaktır. İlaçlar gebelikte kullanımlarına göre A, B, C, D ve X şeklinde risk gruplarına ayrılır. A grubundaki ilaçlar gebelikte hiçbir zararı olmadan rahatlıkla alınabilir. B grubu ilaçlar da çoğunlukla bir risk taşımaz ve gebelerin kullanmasında bir sakınca yoktur. C grubu ilaçlar gebenin hastalığının durumuna göre, beklenen faydası olası zarardan fazlaysa ve ilaç kullanımı kesin gerekli ise alınır. D grubu ilaçlar yalnızca özel durumlarda alınabilir. X grubu ilaçlar ise gebelikte kesinlikle kullanılmamalıdır. Ayrıca gebelikte hangi grupta olursa olsun doktor tavsiyesi dışında hiçbir ilaç kullanılmamalıdır. Bu duruma vitaminler de dahildir. Çünkü her gebeliğin ve her hastalığın durumu değişiklik gösterir ve bir gebeye fayda sağlayacak olan ilaç bir diğerine ciddi zararlar verebilir.

MİDE BULANTILARI KAÇINCI HAFTADA GEÇER?

Mide bulantısı, gebelikte en sık yaşanan şikayetlerden biridir. Öyle ki bu problem gebeliğin ilk aylarında yüzde 70-80 oranında yaşanır. Gebelikte yaşanan bulantılar, kusma, kaygı ve endişelere bağlıdır. Bu nedenle gebe ne zaman kendini huzurlu ve güvende hissederse, bulantıları o dönemde geçecektir. Çoğunlukla gebeler duruma üçüncü ayın sonunda adapte olabildiği ve gebeliği kabullenebildiği için gebelik bulantıları ve kusmaları üçüncü ayda sonlanır. Yalnız gebelerin yüzde 10'unda hamileliğin sonuna dek kusma ve mide bulantıları devam edebilir.

BEBEĞİN HAREKETLERİ İLK NE ZAMAN HİSSEDİLİR?

Anne adaylarının hamilelikleri boyunca en hoşnut oldukları durumlardan biri bebeğin hareketlerini hissetmektir. Gebeler bebeklerinin ilk hareketlerini kanat çırpma, guruldama, dalgalanma, dirsek atma şeklinde açıklar. Hareketleri hissetmek ise bebeğin ağırlığı, plasentanın rahim içindeki pozisyonu ve annenin karın yağ tabakası kalınlığına bağlı olarak on altıncı ile yirminci haftalar arasında mümkün olur. Fakat yirmi ikinci haftaya kadar bebeğin hareketleri hissedilmiyorsa bir uzmanın mutlaka ultrasonla bebeğin durumunu değerlendirmesi gerekir.

HAMİLELİKTE SPOR YAPMAK SAKINCALI MIDIR? (HANGİ SPORLARDAN UZAK DURMAK GEREKİR?)

Gebelikte egzersiz oldukça fayda sağlar fakat her gebe bir egzersiz planı çizmeden önce doktoruna danışmalıdır. Genellikle gebelikten önce düzenli spor yapan anne adayları, gebeliğin altıncı ayına kadar spor yapabilir. Elbette basketbol gibi vücut teması olan sporlar hariç. Altıncı aydan sonra istirahat ve sakin yaşam ön planda olmalıdır. Egzersizde amaç asla kilo vermek ve kilo almayı engellemek olmamalıdır. Yapılan egzersizlerin de uzun süreli ve anneyi nefes nefese bırakacak kadar zorlayıcı olmamasına dikkat edilmelidir. Fakat hayatı boyunca spor yapmamış bir annenin gebelikte spora başlaması yalnızca tehlike getirir.

ULTRASON MUAYENELERİ BEBEĞİ RAHATSIZ EDER Mİ?

Ultrason muayenelerinin bebeğe etkileri konusunda elde herhangi bir veri yoktur. İnsan kulağının duymadığı ses dalgalarının yansımasıyla görüntü elde edilen ultrasonun anne karnındaki bebeği rahatsız ettiği düşünülmemektedir.

DOĞRU UYKU POZİSYONU NASIL OLMALIDIR?

İlk altı ayda uyku pozisyonunun bir önemi yoktur. Fakat daha sonraki dönemde büyüyen rahim büyük damarlara bası yapabileceği riski nedeniyle sol veya sağ yana doğru yatma fayda sağlayacaktır.

BACAKLARDA NEDEN KRAMP OLUR, NE ZAMAN GEÇER?

Gebelikte yaşanan bacak kramplarının temel sebebi kalsiyum eksikliğidir. Anne adayı yeterli kalsiyumu aldığında problem ortadan kalkacaktır.

KAÇINCI HAFTAYA KADAR ARABA KULLANILABİLİR?

Yirmi altı ile yirmi sekiz haftadan sonra fiziki değişiklikler nedeniyle omuzdan inen emniyet kemeri kuşağı ile direksiyon tehlike oluşturacağı için araç kullanılmamalıdır.

ÖZELLİKLE YENMEMESİ GEREKEN GIDALAR HANGİLERİDİR?

Gebe öncelikle kendi sağlığı için sakıncalı olacak gıdalardan uzak durmalıdır. Ayrıca tuzlu gıdalardan, ağır metal içerebilecek deniz dip canlılarından, içeriğini tam bilmediği karışımlardan, bozuk olma potansiyeli yüksek gıdalardan kaçınmalıdır.

Çocukların en büyük oyun alanı, evleri...



Çocukların hayal güçleri öylesine geniştir ki, aileleri ile birlikte ortak yaşam alanlarında sürdürdükleri maceralı ve sihirli yolculuklarında bile ihtiyaç duyabilecekleri her şeyi karşılayan çözümler üretmek gerekir. IKEA, çocukla yaşam alanlarını tasarlarken ailelerin olduğu kadar çocukların da ihtiyaçlarını düşünüyor ve tüm aileyi hayatın renkli ve eğlenceli taraflarına dahil olmaya davet ediyor.

Siz bir salon görüyorsunuz; onlar ise hayal ettikleri herhangi bir şeyi... Çünkü çocukların hayal gücü sınırsızdır. Geometrik desenli bir halı, onlar için seksek oyununun baş kahramanı olabilir! Sizin için bir minder, onlar için yumuşak bir iniş alanı, koltuklarınız ise üzerinde zıplayabilecekleri bir trambolin… Zaman içerisinde değişen ihtiyaçlarına göre evin her odasında onlara özel alanlar yaratırken dekorasyondan güvenliğe bazı noktalara özellikle dikkat etmek gerekiyor.

PENCERE ÖNÜNÜ ONA AYIRIN

Ahşap bankları yan yana dizin, altlarına ise sepetleri ve tabureleri yerleştirin. Onun için yepyeni bir boyama ve oyun köşesi hazırladınız bile…

SALONDA SADECE ONA AİT ALANLAR YARATIN

Çocuğunuz hem sizinle birlikte olsun, hem de kendi başına kalabilsin istiyorsanız salonunuzda IKEA'nın FLISAT ve STUVA ürün aileleri ile pratik çözümler yaratabilirsiniz. Örneğin STUVA saklama ünitesi ile üçlü kanepenin arkasında bir çalışma alanı yaratabilir, FLISAT masa ve tabureleri bir oyun alanı olarak kullanabilirsiniz. Tekerlekli kutularla da oynarken dağıttığı eşyaları eğlenerek toplamasını kolaylaştırabilirsiniz.

ÇOCUK MOBİLYALARINI SALONUNUZA TAŞIYIN

IKEA'nın STUVA saklama ünitelerini TV sehpası olarak kullanmak, hem çocukların oyuncaklarını saklayabilecekleri bir alan oluşturmak, hem de üzerinde minderle onlara özel bir köşe yaratmak adına pratik bir fikir.

DOLAPLARINIZI PAYLAŞIN

Her zaman çocuklara ait mobilyaları salona taşımanıza gerek yok, bazen de varolan mobilyaları çocukların ihtiyaçlarına göre yeniden düzenleyebilirsiniz. Örneğin EKET duvar dolaplarının çocuklar için en ulaşılabilir olanlarını oyun alanı haline getirebilirsiniz.

ÖZGÜRCE OYUN OYNAMALARINI KOLAYLAŞTIRIN

Salonunuzu dayanıklı, yıkanabilir kumaşlı ve güvenli ürünlerle dekore ettiğinizde çocuklarınıza özgürce oynayacakları bir alan hazırlamış olursunuz. Örneğin, IKEA 'nınKIVISTBRO saklama bölmeli orta sehpası, yuvarlak hatları ile güvenli bir oyun ortamı sağlarken, saklama bölmesi ile çocukların eşyaları için ekstra alan yaratıyor.





Baby&You

yaşam

En yeni ürünler, moda, bakım, alışveriş ve yaşama dair...

"Söylediklerimizden çok kendi davranışlarımız iz bırakıyor"

Türkiye'nin en fit annelerinden, Kayla ve Vadi'nin annesi Irmak Ünal, hamilelik dönemleri ve günlük bakımına dair sorularımızı yanıtlıyor…

Hamile olduğunuzu öğrendiğiniz andan itibaren hayatınızda bakım konusunda neler değişti?
Tabii ki kullandığım ürünlerin içeriğine daha çok dikkat etmeye başladım. Bebek ürünleri kullandım, organik ve parfümsüz ürünlere yöneldim ve vücut losyonu olarak da tatlı badem yağı kullandım. Sonra dedim ki neden hamileyken olduğu gibi sonrasında da kendim için de bu değişikliğe devam etmiyorum… Şu an da doğal ürünleri tercih ediyorum.

Hamilelikte oluşabilecek çatlaklara karşı önlem aldınız mı?
Benim önerim tatlı badem yağı olur. Boynumdan ayağıma kadar her akşam sürüp uyuyordum. İki hamileliğimde de çok yararını gördüm.

Hamileliğinizde makyaj yaptınız mı, özellikle tercih ettiğiniz markalar oldu mu?
Kullandığım markalarda bir değişiklik yapmadan, hafif makyaj yapmaya devam ettim. Sadece güneş koruyucumu 30 faktörden 50'ye çıkarttım. Image'ın güneş korumalı günlük yüz kremini tavsiye ederim.

Spor yapmaya hamileliğinizde de devam ettiniz mi?
Son anlarına kadar spor yaptım. Hamileliğim boyunca yüzme ve ağırlıklarla çalıştım. Uzun yürüyüşlere bayılıyordum. Beni ve karnımdaki bebeklerimi en rahatlatan yüzmeydi.

Hamileliğinizde kendinizi hangi kıyafetler içinde rahat hissettiniz, tercih ettiğiniz bir marka oldu mu?
Hamile elbisesi giymedim. Normalde giydiğim markaların büyük bedenlerine doğru bir yolculuk yaptım. Bir tek bir bahçıvan jean salopetim vardı, Gebbe diye bir dükkandan almıştım.

Düzenli cilt bakımı yaptırıyor musunuz?
Evet, iki ayda bir yaptırırım. Cildimle fazla oynanmasını sevmiyorum ama temel bir temizlik, peeling ağırlıklı bir bakım iyi geliyor.

Her gün kullandığınız kozmetik ürününüz var mı?
Güneş korumalı günlük nemlendiricim, gece kullandığım serum ve gece kremim.

Çocuklarınızın cilt bakımı için hangi marka tercihiniz?
Burt's Bees ve Hipp Şampuan ve Duş Jeli. Ciltlerini doğal Hindistancevizi yağı ile nemlendiriyorum.

Sizce bir annenin makyaj çantasının 5 favori ürünü nedir?
Anne olunca makyaj çantamda bir değişiklik olmadı sanırım. Maskara, şeftali tonlarında krem allığım, ruj ve dudak kalemim, siyah ve koyu kahve göz kalemi ile Khiels'ın BB kremi.

Boş zamanlarınızda çocuklarınızla birlikte yapmaktan en çok keyif aldığınız şey nedir? Onlarla birlikte en rahat ettiğiniz mekan neresi?
İkisi de çok aktif çocuklar bazen evde saatlerce oyun kuruyorlar ben de onlara eşlik ediyorum, bazen müzeleri geziyoruz, ikisi de sanata düşkün, bazen oyun salonlarına gidip bilet kazanmak için koşturuyoruz, bazen evde yeni bir turta formülü deniyoruz bazen de sessizce mandalaya dalıyoruz... Ayrıca İstanbul da olup biteni de yakından takipteyiz. Atölye çalışmalarına da katıldığımız oluyor.





Siz fit bir annesiniz, annelere spor yapmaları için motivasyon olacak neler söylemek istersiniz?
Kendiniz için spor yapın ve kendinizin en iyi versiyonu olmayı hedefleyin. Bir de çocuğunuzun nasıl biri olmasını isterdiniz? Cevabınız neyse o kişi olmaya çalışın, spor yapan çocuklar hayal ediyorsanız onlara örnek olun. Söylediklerimizden çok kendi davranışlarımız iz bırakıyor.

Genellikle kadınlar anne olduktan sonra kendi bakımları için vakit ayıramamaktan şikayet ederler, oysa ki ruh sağlıkları için de kendilerine bakmayı ihmal etmemeleri gerekiyor. Anne adaylarına bu konuda neler söylemek istersiniz?
Ben çocuklardan önce de kendime bakmayı severdim sonra da vazgeçmeden devam ettim ve bunu bir öncelik haline getirdim. Tavsiyem kendiniz için öncelikle kendinize zaman ayırın. Çocuklar mutlu, kendine güvenen ve kendiyle barışık bir kadınla çok daha sağlıklı büyüyecekler. Bunu akıldan çıkartmamak gerek. Önce öz saygı gerekli, fedakarlık zaten anneliğin doğasında var. Her şeye dengeli zaman ayırmalı. Bu çocuklar için de en sağlıklısı. Kendinize ayırabildiğiniz kadar çok zaman ayırın ve kendinizi önceliğiniz yapın benim tavsiyem. Bakımı bile çocuklarınızla zaman geçirirken hallettiğiniz bir eğlenceye dönüştürebilirsiniz. Mesela bizim her sabah bir gül suyu seremonimiz var. Ayna karşısına geçip şükrederek, yüzümüze mis gibi gül suyu sürerek güne başlıyoruz.



Yves Rocher İkili Kontür Pudrası



Max Factor Masterpiece Nude



Caudalie Premier Cru The Serum



Flormar Eye Liner



Kryolan Lip Stain



Note Mineral Fondöten





Kiko Allık

Yılın en özel ayı

Sevgililer Günü'nde özel bir planı olanlardansanız makyaj stilinizde size yardımcı olacak ürünleri seçtik…



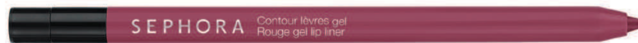
Maybelline New York Total Temptation Maskara



Avon Mark Epik Ruj



Sephora Lip Liner



Romantik alışveriş

Yılın en romantik gününde en değerlinize özel hediye alternatiflerini derledik…

Beymen Club



Cacharel





Koton Men

Kaweco Klasik Sport Dolmakalem



Kip





Amway HYMM Traş Sonrası Losyon



Lacoste



Nuxellence Men Çok Amaçlı Bakım Kremi



Hemington

Arçelik



COLE HAAN



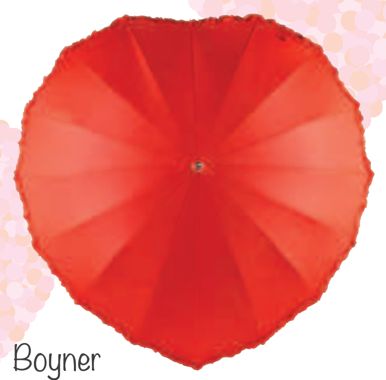
DESA



Gizia GATE



Twist



Boyner

Forever New



Godiva





Swarovski

Michael Kors



İpekyol





Marc Jacobs

Caudalie



Özel zamanlar...

İtalyan usulü aşk masalı...
İstanbul'un ışıltılı manzarasına sahip Skyline Club Lounge'da sevdiğinizle birlikte baş başa Sevgililer Günü yemeğinizi yemek isterseniz rotanızı Mövenpick Hotel Istanbul'a çevirebilirsiniz. İtalyan Başaşçı Giovanni Terracciano tarafından yılın en romantik gününe özel olarak hazırlanan "Aşk Menüsü"nün tadı, Ayşen Zülfikar'ın seslendireceği İtalyan aryaları ve tüm zamanların en sevilen aşk şarkıları eşliğinde çıkacak.

Sevgilinizle birlikte SPA keyfi
Sevgilinizle birlikte bu özel günde SPA keyfi yapmaya ne dersiniz? Wish More Hotel Istanbul, sevgililere özel hazırladığı SPA paketi ile romantik anlar sunuyor. 12-18 Şubat tarihleri arasında hem bedenini hem de ruhunu arındırmak isteyen çiftleri "Couple Masaj" ile ağırlayacak olan 5 yıldızlı otel, özel ikramlarla taçlandıracağı 90 dakikalık SPA deneyimini 500 TL yerine 249 TL'den fiyatlandırıyor.

Romantik Kutlama
Sevgiliar Günü yemeğini sizin için özel bir mekanda kutlamak isterseniz Grand Hyatt İstanbul, romantizm seven sevgilileri 14 Şubat'ta büyülü bir atmosferle ağırlamaya hazırlanıyor. Hoş geldiniz kokteyli ile başlayan ve beş aşamadan oluşan akşam yemeği, Utku Yurttaş'ın piyanosu eşliğinde devam edecek.

Sevgi dolu tatlar

Anneler babalar bu Sevgililer Günü'nde en minik aşkınızla mutfağa girip aileniz için sağlıklı ve lezzetli tarifler hazırlamaya ne dersiniz?

TARİFLER, STYLING VE FOTOĞRAFLAR: EBRU ATLAN TECİRLİOĞLU



Granola Bar

Malzemeler (8 adet için)

✔ 100 g tereyağı
✔ 200 g yulaf
✔ 50 g ay çekirdeği içi
✔ 50 g badem, doğranmış
✔ 60 g bal
✔ 50 g esmer şeker (mümkünse şeker kamışından elde edilmiş ham şeker kullanın)
✔ 50 g çekirdeksiz kuru kırmızı üzüm
✔ 50 g Sultaniye kuru üzüm
Bir tutam tuz

Yapılışı

Yulafı çekirdek ve bademle karıştırıp 170°C fırında 5-10 dakika fırınlayın. Tereyağını bal ve esmer şekerle birlikte bir tencerede ısıtıp ılımaya bırakın. Fırınladığınız malzemeleri kuru üzümler ve bir tutam tuz ile birlikte geniş bir kaba aktarın. Üzerine ballı karışımı ilave edip karıştırın. 18x25 cm büyüklüğünde dikdörtgen bir kabı yağlayıp yağlı kağıt ile kaplayın. Hazırladığınız granola karışımını kaba aktarıp üzerine bastırarak malzemelerin iyice sıkışmasını sağlayın. Fırına alıp 20 dakika pişirin. Daha sonra üstünü folyo ile kapatıp 15 dakika daha pişirin. Fırından alıp ılımaya bırakın. Ilıdıktan sonra kaptan çıkarıp 8 parçaya bölün. Ağzı sıkıca kapalı hava almayan cam bir kavanozda saklayabilirsiniz.



Renkli Biberli Kalp Yumurta

Malzemeler (20 adet için)
- ✔ 1 adet organik yumurta
- ✔ 1 para kırmızıbiber, ufak küp doğranmış
- ✔ 1 parça sarıbiber, ufak küp doğranmış
- ✔ 1 dilim beyaz peynir, ufak küp doğranmış
- ✔ Tereyağı
- ✔ Tuz

Yapılışı
Yumurtayı bir kaseye kırıp içine biberleri ve peyniri bir tutam tuzla birlikte ekleyin. Çırparak karıştırıp ufak bir parça tereyağı erittiğiniz kalp şeklindeki tavada ya da kalp kalıp koyduğunuz yapışmaz tabanlı tavada, kısık ateşte pişirin. Ocaktan alıp tabağa aktarın. Sıcak olarak servis edin.



Şekersiz Kalp Kurabiye

Malzemeler (20 adet için)
- ✔ 130 g tereyağı
- ✔ 220 g Siyez unu
- ✔ 10 g keçiboynuzu unu
- ✔ 50 g ceviz, ince çekilmiş
- ✔ 40 g keçiboynuzu özü
- ✔ 2 adet yumurta sarısı

Yapılışı
Tereyağı, yumurta sarısı ve keçiboynuzu özünü iyice karıştırın. Siyez unu, keçiboynuzu unu ve ince çekilmiş ceviz içini ekleyip karıştırın (İşlemi arzu ederseniz mikserde yapabilirsiniz). Ele yapışmayan homojen bir hamur elde edin. Hamuru iki parça yağlı kağıt arasında alıp merdane ile yarım santim kalınlığında açın. Kalp şeklindeki kurabiye kalıbı ile parçalar kesip yağlı kağıt serili fırın tepsisine yayın. 160°C fırında kontrollü olarak 10-12 dakika pişirin. Ilıdıktan sonra servis edin.

Zara Kids

Boyner

Benetton

Rubber Duck

LC Waikiki

Koton

Koton

Zara Kids

Camper

Rengarenk kış

Minikleriniz kış mevsiminin son ayında yumuşacık ve sıcacık ürünlerin tadını çıkartıyor…

Boyner


Deichmann


Panço



Carter's


Penti


Panço


Zara Kids


Koton Kids


Mothercare


Decathlon


Zara Kids


Lumberjack

"Çocukların anlaşılmasına hizmet etmek ruhumu besliyor"



Astroloji yakından ilginizi çekiyor ve çocuğunuzun burcunun onu nasıl etkilediğini merak ediyorsanız Astrolog Miray Ertuğrul ile yaptığımız röportajımız tüm sorularınızı yanıtlayacak…

RÖPORTAJ: NESLİHAN KİRPİKLİ

Sizin astroloji yolculuğunuz nasıl başladı?
Kendimi arama ve bulma, yeteneklerimi keşfetme merakım beni astrolojiye iten en büyük etkendi. Üniversitede psikoloji eğitimi alma hayallari kurarken insan kaynakları bölümünü kazanmıştım. Aynı yıl astroloji eğitimime de başlayarak aynı dönem iki okulumu da bitirmiş oldum. Astroloji ve insan kaynakları birbirini çok destekleyen konular olduğu için yetenek tespiti, meslek seçimi ve kariyer danışmanlığı zaman içerisinde ilgi ve uzmanlık alanım oldu.

Sizi çocuk astrolojisi alanına çeken ne oldu?
İşini aşkla ve derin bir sevgiyle yapan bir birey olarak; insanın yeteneklerine uygun, sevdiği işleri yapmasının onu beslediğini düşünüyorum. Herhangi bir sektörde başarı için işi ilgiyle ve sevgiyle yürüten insanların varlığı şart. Bu nedenle bu yola çıkarken en büyük heyecanım çocuklarımızı küçük yaşlardan itibaren doğru eğitim alanlarına yöneltmek ve işini severek yapan yeni nesilin gelişimine destek sunmaktı. Psikoloji eğitimlerim ve yaşam yolum sırasında anne – baba olmanın zorluklarını, bir çocuğun aileyle ilgili hassasiyetlerini yaşayarak öğrenmiş bir birey olarak, bugün ailelere rehberlik etmek, çocukların anlaşılmasına hizmet etmek ruhumu çok besliyor. Özellikle ergenlik döneminde kendini arama, bulma krizlerinde astroloji rehberliğinin tüm aile bireylerine sonsuz bir anlayış ve doğru bir planlama getirmesine sevgiyle tanıklık ediyorum.

Çocuklarla ilgili başka çalışmalarınız oldu mu ?
Uzay ve gezegenle ilgili organizasyon etkinliklerinde ve atölyelerde sunucu – eğitmenlik yapıyorum ve yeni nesil çocukları yakından tanıma şansı yakalıyorum. Işık çağı çocukları olarak tanımladığımız yeni nesil çocukların çok farklı özellikleri ve ruhsal yetenekleri var. Bu konuyla ilgili de verdiğim seminerler ve katıldığım televizyon programları oldu. Çocuk psikolojisini yakından inceliyor ve sosyolojik veriler elde ediyorum, Türk aile yapısındaki genel sorunları aşmak ve dönüştürmek için hepimiz bilinçlenme yolunda çocuklarımıza iyi bir rehber olmalıyız.

Astroloji haritasına bakarak bebeğimizin kariyer ve eğitim planını yapabilir miyiz?
Çocuklarımızın astroloji haritasına bakarak onların kişiliklerini çok yakından tanıyabilir, hayata gelme amaçlarını ve onları harekete geçiren temel motivasyonları keşfedebiliriz. Doğru meslek seçimi ve kariyer planı için en azından bir kez astroloji danışmanlığından yararlanmak çok doğru bir adım olacaktır. Bir çocuğun anne ve baba algısı, onlarla nasıl iletişim kurduğu, çocuğumuzun eğitimi sırasında onu nasıl teşvik edebiliriz tüm bunlar ve çok daha fazlası astroloji haritalarımızın çalışma konusu.



Nasıl bir sosyal hayat onları bekliyor, bunu öğrenmek mümkün mü?
Tüm bunları öğrenmek mümkün. Hangi gruplar ilgisini çeker, sanatsal yetenekleri nedir, hayatında en çok nelere ilgi duyacak? Potansiyellerini hangi alanlarda açığa çıkarabilir? Hepsinin cevabını bulabiliyoruz.

Annelerin en merak ettiği konulardan biri de çocuklarının yetenekleri ve potansiyelleri. Bunu burç haritasına göre yorumlayabilir miyiz?
Özellikle çocuk astrolojisinde en çok bu konular üzerinden ilerliyoruz. Anne ve babaların çocuklarını yakından tanımalarına ve eğitimlerini kolaylaştıran bilgilere ağırlıklı olarak yer veriyoruz.

En yetenekli çocuklar hangi burçlardan çıkar?
Yetenek her alanda olabilir. Bu nedenle her burcun yetenekli ve başarılı olduğu alanlar farklıdır. Ancak astrolojinin özüne ve işlevselliğine doğum haritalarımızla erişiyoruz. Sadece güneş burcumuz değil, haritamızın bütünü, iş ve yetenek göstergeleri için baktığımız alanlarda farklı burç ve göstergeler yer alabiliyor. Bu soruyu bireysel haritalara göre incelemek daha doğru olacaktır.

Burcuna göre disiplin ve sorumluluğu onlara nasıl aşılayabiliriz?
Koç, aslan ve yay çocukları ateş elementinin lider özelliklerini taşıdığı için otorite sorunları yaşayabilirler. Bu çocuklara emir vermek, kural koymak istediğimiz sonucu vermeyebilir. Bu burçtaki çocuklara sorumluluklarını aldıkları takdirde özgür ve bireysel olabileceklerini doğru bir iletişim diliyle anlatmak gerekecektir. İkizler, terazi ve kovalar hava elementinin zeki ve iletişimsel becerisini vurgulu bir şekilde ortaya koyarlar. Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite gibi durumlara açık olan bu çocukların görsel hafızalarını etkilemek gerekecektir. Sosyal aktivite ödülleri koyarak sorumluluk almalarını destekleyebiliriz. Yengeç, akrep ve balıklar su elementinden gelen duygusal ve hassas bir enerjide olurlar. Çok kolay kırılabilir, alınabilir ve duygusal santaja açık olabilirler. Bu özelliklerinin farkında olarak eğitimleri sırasında onlara yetişkin gibi davranmak, aşırı duygusal eğilimlerinin dengelenmesine olanak verecektir. Boğa, başak ve oğlak burçları toprak elementinden aldıkları pratik ve düzenli bir yapıda olurlar. Sorumluluk duygusunu en çabuk geliştiren burçlardır. Düzenden, temizlikten hoşlanırlar. Onlara küçük yaşlardan itibaren sorumluluk vermeniz, işlerinizde yardımlaşmanız hoşlarına gidecektir. Burcuna göre çocukları yetiştirirken disiplin ve sorumluluğu nasıl verebiliriz? Daha inatçı, daha içedönük ve karakterli…

Bazı anneler istedikleri burca göre doğum tarihlerini ayarlıyorlar, buna siz ne diyorsunuz?
Haritalarımızda en önem verdiğimiz burçlar güneş ve ay burcumuzdur. Güneş burcumuzu baba, ay burcumuzu anne belirler. Bazen sezaryan doğumlarda da gün konusunda danışmanlık almak isteyen ebeveynler oluyor. Aslında burada özgür seçime müdahale etme riski var. Çünkü her ruh bedenlenmeden ve dünyaya gelmeden önce yaşam yolunu, kaderini ve burçlarını seçiyor. Her ne kadar durumu yönetebildiğimizi düşünsek de her insan kendi yaşamını kendi anlaşmasına göre seçerek geliyor…

Size ulaşmak isteyenler nasıl ulaşabilir?
Bana ulaşmak isteyen ebeveynler youtube videolarımı ve sosyal medya hesaplarımı takip edebilir, detaylı bilgi için 05388533967 ve uranusyen@gmail.com adresine yazabilirler. Facebook, Astrololog Miray Ertuğrul, Instagram ise MirayErtugrul_Uranusyen ve Twittwer, Uranusyen hesabından ulaşabilirsiniz.

Baby Astroloji
MİRAY ERTUĞRUL
miray.ertugrl@gmail.com
Facebook: Astrolog Miray Ertuğrul • Twitter: Uranusyen



Kova bebekleri doğuştan açık zihinli…

İlginç olan her şey onların ilgisini çekiyor… Şubat ayı onların… Kova bebeğinizi yakından tanıyın!

Sempatik ve sosyal ifadeleriyle dikkat çeken Kova bebekleri, deli ve dahi ikilemi arasında yer alırlar. Doğuştan açık bir zihinle gelen bu bebekler, çok zeki ve geleceği gören bir yapıya sahip olurlar. Küçük yaşlardan itibaren dikkat çeken ve beklenmedik zamanlarda beklenmedik davranışlar sergileyen kova bebeklerinin diğer insanlarla ilişkileri de fevkaladedir.

En büyük ihtiyaçları hareket özgürlüğüdür ve ona yapılması gerekenleri sık sık hatırlatılmasından hoşlanmaz. Yapması gerekenleri tatlı bir iletişimle mantıklı olarak açıkladığınızda konuya hakim olur ve kolayca sorumluluk alır. Tek isteği özgün ve bağımsız hareket edebilmek, anlaşılmak ve desteklenmektir.

Okul hayatına ve kurallara isyankar tavırlar sergileyebilir. Kova çocukları kendilerini başka bir gezegenden gelmiş gibi dünyaya ilk etapta yabancı hissederler. Bu nedenle kurallara karşı gelebilirler. Sosyal aktivitelere, okul kulüplerine ve çeşitli atölye etkinliklerine katılmalarını sağlayarak kültür gelişimleri desteklenmelidir.

Teknolojiyi doğuştan bilerek gelen bu bebeklerin elektronik aletlerle ilişkisi de yakın olacaktır. Bedenlerindeki elektrik de yüksek olabileceğinden açık havada



bulunmak, doğada sık zaman geçirmek enerjilerini çok dengeler. Mavi tonları ve elektrik mavisi renkler onları çok destekler.

Yıldızlar, uzay ve ilginç olan her şey ilgisini çeker. Çok rağbet gören popüler şeyler yerine beyninin tüm kıvrımlarını harekete geçiren zeka oyunları ve bilimsel konular ilgisini çekecektir. Meslek hayatında da farklı bir alana yönelebilirler. Babayla kurulan ilişkiler ayrıca önem kazanır. Babadan saygı görmeye ve desteklenmeye içten içe önem verirler. Ebeveynlerinden birinde sorun hissettiklerinde

Kova çocukları kendilerini başka bir gezegenden gelmiş gibi dünyaya ilk etapta yabancı hissederler.

sorun çıkartarak aynalama görevi üstlenebilirler. Her durumda ona her şeyi mantıklı bir şekilde anlatmanız ve açıklamanız size saygı ve hoşgörü göstermesine neden olur.

Her şeyi çözmeye çalışan, icat fikirli bu bebekler her şeyi erkenden öğrenecek ve sizi sık sık şaşırtacaktır. En iyi arkadaşınız olabilir, fikirlerine ve saygınlığına önem verdiğiniz bir yetişkine dönüşecekler. Sevginizi cesurca sunmanız ve her durumda onları sonsuz kabullenilir koşulsuzca sevmeniz çok büyük kadınlar, adamlar olmalarına hizmet edecektir.

Yıl boyunca kova bebekleri çok görünür ve popüler oldukları zamanlar geçirecekler. Yetenekleri kolayca gelişebilir. Sağlıklı beslenmeleri mide hassasiyetleri ve sindirim sistemleri için gereklidir. Uyku düzenine de dikkat edilmesi ve rutin sağlık kontrolleri yapılmalı, kalsiyum tüketimine ve diş sağlığına özen gösterilmelidir.

Kova bebekleri için uygun meslekler

Bilgisayar mühendisliği, yazılım uzmanlığı, web tasarım, grafik, medya-reklam, astroloji uzmanlığı, akademisyen, uzay bilimleri, astronot, pilot, makine ve elektrik mühendisliği, bilim adamı, teknolojiyle ilgili alanlar, bilgi veri, organizasyon.

En iyi dileklerinizi ifade eden Bir Dünya Çiçek var.

TEV Bir Dünya Çiçek projesi sayesinde, davetler artık gençler için eğitim umudu. **tev.org.tr** adresine girin, dilediğiniz renkte çiçeği dilediğiniz davete, düğüne ya da açılışa gönderin, siz de bir gencin eğitim umudu olun.



TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

tev.org.tr | 444 0 838

BİR DÜNYA ÇİÇEK



Keremio ile Hayat
GÖZDE ERTEM
gozdeertem@gmail.com instagram: @gzdrtm



İyi ki doğdun…

Yüzündeki o tebessüm için, elimden gelenin çok daha fazlasına, ömrüm yettiğince, seve seve çabalayacağım evlat! İyi ki doğdun…

Hala daha dün gibi seni ilk kucağıma alışım. Hala dün gibi baban, anneannen ve benim, hastaneden çıkıp da köprüden eve doğru geçerkenki ürkekliğimiz. Daha dün gibi pek çok güzel anı... Oysa ki üç sene geçmiş pek çoğunun üzerinden. Daha nicelerini görmeyi, daha nicelerinde yanında olabilmeyi diliyorum…

Tamam, fazla duygusala bağlamayayım. Sonra gözümdeki yaşlar dinmiyor. Biraz size bu doğum günü için neler düşündüm, neler tasarladım, nelerden vazgeçtim, nelere olsun diye ısrar ettim ve sonuçta nasıl bir gün oldu kısaca anlatmak istiyorum.

Öncelikle, hala aynı fikirdeyim! Okul çağına gelene, kendi arkadaş grubunu kurana dek, en yakın dostlarla en yakın akrabalarla ve yılın çoğunu beraber geçirdiği insanlarla doğum günü yapmak en güzeli. Denedim, inanın dışarda kutlamayı denedim. Gittim mekanlarla görüştüm. Araştırdım. Dört farklı sayıda davetli listesi çıkardım ama en sonunda yine evimizde ve yine en yakınlarımızla bir arada olmaya karar verdim. İyi ki de böyle yapmışım. Çok eğlendi. Çok güzel anılar biriktirdi. Zaman zaman koşarak gelip bana sarıldı, öptü, beni çok sevdiğini söyledi. Onun için, nasıl bir eforla, onca işin arasında, hele de iki günlük bir şehir dışı etkinliğinin hemen sonrasında, uyku uyumadan, nasıl hazırlandığımı görüp anlıyor olması ve sonrasında bunun teşekkürünü öpüp sarılarak hissettirmesi, benim için dünyalara bedeldi.

Bu arada "dışarda organizasyon yapacağım" diye tutturanlara bazı tavsiyelerim var. Mutlaka hem çocukların çılgınca eğleneceği, başlarında görevlilerin olduğu; hem de anne babaların kafaları şişmeden ve lezzetli şeyler yiyebileceği bir mekan seçin. Anne baba ve çocukların hep bir arada olup, ne konuşulduğunun duyulup anlaşılamadığı, çocuk şarkılarıyla ve çığlıklarıyla dolu, hızla koşarken her an bir çayın üzerine dökülme ihtimali olan, bir ortamını lütfen tercih etmeyin. Hem çocuklara, hem de anne babalara inanın ki çok yazık! Söylediğim kriterlere uyan bir kaç yer var. Fiyatlar da fena değil. Çok merak edeniniz olursa, mail atsın bana mekan isimlerini seve seve söylerim.

BEN NE Mİ YAPTIM?

Ben öncelikle Kerem'in en sevdiği karakteri konsept yaptım; Pijamaskeliler. Hem Kerem'e, hem kuzenleri Rüzgar ve Işık'a, N11'den Pijamaskeliler kostümlerinden sipariş ettim. 3 günde hepsi elimde oldular. Sonra Pijamaskeliler'e ait internetten çözünürlüğü yüksek renkli görseller bulup bunları sticker baskı aldım; gelenlere hediye etmek için. Sonra renksiz Pijamaskeliler görselleri buldum hem içlerini boyamaları hem de gene hediye olarak vermek için. Bunların bir kısmını A4, bir kısmını da duvara asıp su bazlı boyalarla boyamaları için 70x100 ebatlarında bastırdım. Pijamaskelilerin kullandığı maskelerden kartonlara bastırıp bir sürü maske yaptım. Sonra bunları evde hepimiz taktık, çocuklar bizi de öyle görünce çok güldüler, çok eğlediler. Gereksiz kıskançlıkları, kavgaları önlemek için çocuk sayısı kadar makas, eşit sayıda renkli karton, el işi kağıtları, hamur gibi detayları atlamadım. Sonra benim için doğum günlerinin olmazsa olmazı pasta için bir süre pinterest'e bakındım. Ama son seçimi Kerem'e bıraktıktan sonra, her yıl olduğu gibi bu yıl da kendimizi Madam Charlotte Cookies'in yetenekli ellerine bıraktık. Sonuç gene muazzamdı.



Benim için olmazsa olmaz dediğim bir konu, fotoğraf. Çocuklara kostümlerini giydirdiğimiz gibi, elimize aldık balonları, pastamızı, çıktık yola gittik Ataşehir'deki fotoğrafçımıza. Ahmet, artık bizi tanıyor, benim ne istediğimi gayet iyi biliyor. Üç çocukla toplamda 30-35 dakikada harika kareler yakaladı, albümün son halini sabırsızlıkla bekliyorum açıkçası. Kısacası çocukların eğlendiği, büyüklerin rahat rahat sohbet ettiği, benim ise tam da olmasını istediğim şekilde bir doğum gününü geride bıraktık.

He bu arada yeni yaşının bazı getirileri olduğunu aşılamaya başladım son günlerde. Artık daha büyük bir çocuk olduğunu, biraz daha sorumluluklarının olacağını, bir şeylerin değişeceğinin sinyallerini verdim. İlk olarak da odasının şeklini değiştirdim. Salonda duran çadırını odasına taşıdım, yatağının yerini değiştirdim. Çalışma masasını daha yetişkin bir çocuğun ihtiyaçları doğrultusunda düzenledim. Gördüğü anda hem çok şaşırdı hem de çok sevindi. Şu sıralar odasından çıkaramıyoruz kendisini. Bu değişim oyunuyla bazı davranışlarını ufaktan değiştirmeyi düzeltmeyi deneyeceğim. Bakalım başarabilirsem sizi de haberdar ederim. Kısacası bizde durumlar böyle. Bu ay bıraksalar yazacak, anlatacak bir sürü şeyim daha vardı aslında. Neyse onları da bir sonraki sayıya saklayayım. Hepinize güzel bir şubat ayı diliyorum…

Yoğun cilt kuruluğunu ve kaşıntıyı önleyin

Cilt sorunları içinde en sık karşılaşılan problemlerin başında gelen cilt kuruluğu, özellikle kış aylarında daha da artıyor. Atoderm Intensive Balm ile cildinizi kuruluğa karşı koruyabilirsiniz.

Soğuk havada cildin nemini kaybetmesi ile oluşan yoğun cilt kuruluğu ciltte gerginlik, pullanma ve şiddetli kaşıntı gibi rahatsızlık hissi yaratabilir. Atoderm Intensive Balm yoğun cilt kuruluğuna sahip hassas ciltler için etkili günlük bakım sağlıyor. Formülündeki özel Skin Barrier Therapy™ patenti sayesinde yoğun cilt kuruluğu sebebiyle ciltte oluşan kızarıklık, gerginlik ve kaşıntı hissinin giderilmesine yardımcı olan bakım kremi Atoderm Intensive Balm, cildi derinlemesine nemlendiriyor ve dış etkenlere karşı koruyor. Bununla beraber, cildin koruyucu bariyerinin onarılmasına yardımcı olurken, içeriğindeki kanola ve ayçiçek yağları sayesinde cildi besliyor. Yoğun dokusu sayesinde cilt tarafından kolayca emilen Atoderm Intensive Balm, ciltte yağlı ve yapışkan bir his bırakmayarak rahat bir kullanım sunuyor.

KİMLER İÇİN UYGUNDUR?

Yoğun cilt kuruluğuna sahip hassas ciltler için uygundur. Bebek, çocuk ve yetişkinler kullanabilir.

KULLANIM ŞEKLİ

Günlük kullanıma uygundur. Atoderm Intensive Foaming Gel veya Atoderm Shower Oil ile temizlenmiş ve nazikçe kurulanmış cildinize günde bir veya iki kez Atoderm Intensive Balm uygulayın.







Atoderm Intensive Balm yoğun cilt kuruluğuna sahip hassas ciltler için etkili günlük bakım sağlıyor.



Sessiz ve Derinden

Oldukça heybetli görünüşüne rağmen Hibrit motoru sayesinde beklediğinizden çok daha sessiz, çok daha atak ve çok daha ekonomik bir SUV, Toyota RAV4… Aileniz için ideal bir seçenek olabilir!

YAZI: NALAN ELMAS ÖZBEK

Çocuklu bir aileye, otomobilden ne beklediklerini sorarsanız size gelecek cevaplar aşağı yukarı aynıdır. Ama her zaman ilk iki sırayı güvenlik ve ekonomik yakıt tüketimi alır. Sonra olmazsa olmaz konfordur. Çünkü arkada huzursuz olmadan, sıkılmadan yolculuk ettirmekle yükümlü olduğunuz -ki sizin için de yolculuk konforlu olsun- çok değerli, ağırlaması oldukça güç konuklarınız vardır; çocuklarınız… Onları memnun edecek bir otomobil bulduğunuzda da gerisi teferruat kalır!
Bu ay test aracımız 'RAV4 Hybrid 2.5 Premium Plus 4x4' ile buluştuğumda, -artık çocuklarımın nasıl araçlardan hoşlandığını bildiğimden- RAV 4'ü çok seveceklerini anladım.
Öncelikle bir SUV… Onların gözünden; yani yüksek, yani büyük… İçerisi ise geniş koltuklar ve sunroof ile onlar için oldukça eğlenceli… Ve bugüne kadar deneyimlemedikleri Hibrit motorun sessizliği... Kaan'ın hibrit motor için yorumu; 'bu sesle uzay filmlerindeki küçük gemiler hareket ediyor sanıyorum anne'ydi. Kastettiği sessiz ve derinden gelen motor sesiydi sanırım. Dört günlük test boyunca çocuklarımın oldukça keyif aldıkları bu Hibrit RAV4'ü gelin daha yakından tanıyalım…

DÜŞÜK TÜKETİM YÜKSEK PERFORMANS

Toyota'nın en güçlü hibrit motoruna sahip modeli RAV4 Hybrid, yüksek peformans ve düşük yakıt tüketimi ile D-SUV segmentinde yeni bir sayfa açıyor. İlk kez hibrit teknolojisiyle sunulan RAV4, daha fazla gücü, daha sessiz bir sürüş deneyimini, yüksek konforu ve mükemmel bir sürüş keyfini bir arada toplamayı başarıyor. İkisi elektrikli diğeri de 2.5 litrelik benzinli 3 motorun ürettiği 200 beygirlik güç ile Toyota'nın en güçlü hibrit modeli olan RAV4, 100 km'de ortalama sadece 5,1 litrelik bir yakıt tüketimi gerçekleştiriyor. 118 g/km gibi düşük bir CO2 emisyon değeri sunan RAV4, aynı zamanda kesintisiz çalışan şanzımanı sayesinde 100 km/s hıza sadece 8,3 saniyede çıkıyor.
RAV4'ün hibrit versiyonu, dört çeker sürüşüyle birlikte zorlu koşulların da üstesinden gelirken, şehir yollarında da oldukça seri. Bir SUV olmasına karşın yüksek yol tutuşa sahip RAV4 Hybrid, tercihe göre Sport, Eco ve Elektrikli mod'larda kullanılabiliyor. RAV 4'de; 4X4 özelliği ile gelen daha yüksek yol tutuşu, virajlarda daha dinamik dönüş imkânı ve daha iyi direksiyon tepkisi sürüş keyfini artırıyor. Gelişmiş ses yalıtımı da yüksek hızlarda bile yol, rüzgâr ya da lastik gürültüsünün keyfinizi bozmasına izin vermiyor. Bu özelliği sayesinde RAV4'e Hybrid sınıfındaki en sessiz araçlardan biri diyebiliriz. Araçta yer alan; Kör Nokta Uyarı Sistemi, 7 Hava Yastığı, Araç Denge Kontrol Sistemi (VSC+), Geri Manevra Trafik Uyarı Sistemi güvenli bir sürüş için oldukça önemli özellikler. Gelişmiş multimedya sistemi de teknoloji ile arası iyi olanlar için oldukça tatmin edici.
Bazı versiyonlarda sunduğu 'Panoramik Görüntü Monitörü' öne çıkan diğer bir özellik... Aracın etrafında yer alan dört kamera sayesinde RAV4 Hybrid'in çevresini algılıyor ve Toyota Touch 2 ekranında 360 derece animasyonlu bir görüntü olarak gösteriyor. Böylece aracınızın içinden çevrenizi en iyi şekilde görebilme imkanınız oluyor.

TOYOTA'NIN İLK HİBRİT SUV'U

Toyota, ilk hibrit SUV modeli olma özelliğine sahip RAV4 ile ürün yelpazesini genişletirken, dünya çapında 10 milyondan fazla hibrit modeli satışı gerçekleştirmeyi başardı. Dünya'da 150'den fazla ülkede satışa sunulan ve yılda 600 bin adetten daha fazla satış başarısı elde eden RAV4'ün hibrit versiyonu özellikle Avrupa'da büyük bir ilgiyle karşılandı. Oldukça sessiz bir sürüşe sahip olan RAV4 Hybrid, aynı zamanda sürüş konforu ve yol tutuş konularında da büyük bir geliştirme operasyonundan geçirilmiş. Yüksek güvenlik donanımlarına sahip RAV4 Hybrid, şık tasarımı ve güçlü duruşuyla da oldukça dikkat çekiyor. Dışarıdan şarj etme ihtiyacı olmadan kendi kendine şarj olabilen RAV4 Hybrid, Türkiye'de hibrit araçlara getirilen ÖTV indirimiyle birlikte 195 bin 350 TL'den başlayan avantajlı fiyatlarla satışa sunuluyor.





Hibrit giderek artıyor!

İleri teknolojik özellikleriyle yoğun trafiğin yaşandığı büyük şehirlerde sessiz, konforlu ve keyifli bir sürüş sunan hibrit teknolojisine sahip otomobillere olan ilgi giderek artıyor. Hibrit bataryası ile çalışan elektrik motor ve benzin ile çalışan motorun uyum içerisinde kullanıldığı hibrit teknolojisini kısa ve orta vadede çözüm olarak gören Toyota, öncüsü olduğu bu teknolojinin Türkiye'de de çok daha bilinir olmasını sağlamak amacıyla 2017'yi "Toyota Hybrid Yılı" olarak ilan etmişti.



Hibrit motor sayesinde;

- Sessiz ve konforlu bir sürüş
- Çok düşük yakıt tüketimi
- Çok düşük zararlı egzoz gazları salımı (CO2, diğer zararlı gazlar ve Partikül Madde) sağlanıyor.



Toyota, dünyada olduğu gibi Türkiye'de de hibrit teknolojisini geniş kitlelere tanıtmak istiyor. RAV4 Hybrit'de öncülerden...



Karda yürümek çocuk işi!

Ayakkabı Dünyası, çocuklar için sağlıklı ve rahat olarak üretilen kar botu seçenekleriyle kışın zor şartlarını ortadan kaldırıyor.



Türkiye'nin ilk ekşili karpuz tadı

'Önce ekşi, sonra tatlı' konseptiyle Türkiye'yi yepyeni bir damak tadıyla tanıştıran Jelibon Sour Patch Kids, şimdi de 'karpuz' aromasıyla raflarda.



Annenin ve bebeğinin konforu için

Ebebek Mağazaları'nda en çok satan emzirme yastığı olan Baby&Plus Emzirme Yastığı, annelerin olası bel ve sırt ağrılarını engelliyor.



Sihirli bardak

Bebe D'or'un yeni ürünü Kapaklı Sihirli Bardak biberondan bardağa geçişte kolaylık sağlıyor.



Daha kuru, daha güvenli

Canbebe; yeni ürünü "Kuru&Güvenli" ile pişiğin önüne geçerek gece-gündüz hiç olmadığı kadar kuruluk ve sızdırmazlık sağlıyor.



Natursutten yeniden annedukkan.com'da!

Doğal emzik kategorisinde dünya lideri olan Natursutten ürünleri annedukkan.com'da yeniden stokta! 58 ülkede satışta olan Natursutten, Hevea ağacının saf doğal kauçuğundan sınırlı sayıda üretiliyor.



Derin kapları sıyırın

BPA (Bisfenol A) içermeyen malzemeden üretilen Dr.Browns 4'lü spatula kaşıkların uzun sapları sayesinde derin kavanozların dibinde kalan yiyeceklere kolaylıkla erişebilir ve bebeğinizi keyifle besleyebilirsiniz.



Bağışıklığınızın koruma kalkanı

EasyVit ailesi üyelerinden EasyDefence, içerdiği A, D ve E vitaminleriyle bağışıklığınıza güç kazandırırken, patentli ConCordix teknolojisi sayesinde kolayca kullanılabiliyor.



Bebivita devam sütleri Türkiye'de

Yasaların öngördüğü bebek metabolizmasına uygun formülizasyonuna sahip Bebevita Devam Sütleri artık Türkiye'de de satışta.



Bebeğinizi Mustela ile koruyun

Mustela, her bez değişiminde kullanıma uygun %98 doğal kökenli içeriğe sahip Vitamin Bariyer 1.2.3 Pişik Kremi ile etkili ve yüksek toleranslı bir cilt bakımı sunuyor. Vitamin Bariyer 1.2.3 Pişik Kremi içeriğindeki Avokado Perseose cildi rahatlatırken, Alkasya Oxeoline cildi koruyor ve Ayçiçeği Yağı Distilatı cildi destekliyor.



Organik badem özlü vücut banyo jeli

"Yok konsepti" ile hazırlanan HiPP Banyo jelinde alerji yaratabilecek veya cilde zarar verebilecek hiçbir madde bulunmuyor. İçerisinde organik badem özü bulunan ürün, PEG, paraben, mineral yağ, esansiyel yağ, renklendirici, koruyucu, içermiyor.



Boyları uzun olsun

Nutrigen Balık Yağı içerisinde bulunan Çinko, kemiklerin sağlıklı gelişimine destek olurken büyüyen ve uzayan çocukların temel ihtiyaçlarından biri olan çinko ihtiyacını da karşılıyor.



Tahinin pekmez aşkı eski tadında!

Tahin pekmez, eskitadinda.com'un geleneksel ve doğal üretimiyle sofralarda yer alıyor.



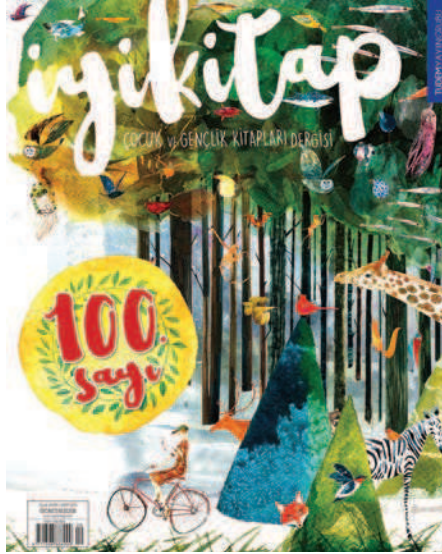
Tutkulu bir keyif için mükemmel tasarım...

Miele'nin yeni solo kahve makinesi CM5, kişisel damak zevkinize uygun kahveler yapmanızı sağlıyor.



OTF ile çocuklarımızın geleceği garanti altında

Mutlu yarınlar yaratmak amacıyla her düzeyde eğitim kurumu arayışında olan öğrenci ve velileri, özel eğitim veren okullar ile buluşturacak OTF Özel Okul Tercih Fuarı, 24-25 Şubat 2018 tarihlerinde Zorlu PSM İstanbul'da gerçekleşecek.



İyi Kitap 100. sayısını kutluyor!

Türkiye'de çocuk ve gençlik edebiyatı alanında yayımlanan tek dergi İyi Kitap, 2018'in Ocak ayında 100. sayısı ile okurlarına merhaba dedi. Tudem Yayın Grubu'nun desteğiyle her ay ücretsiz yayımlanan ve dağıtılan İyi Kitap, inceleme ve eleştiri yazılarıyla daha fazla çocuk ve gencin iyi kitaplara ulaşmasını hedefliyor.



Wee Baby ile bebeğiniz güvende

Son teknolojiyle tasarlanan Wee Baby temassız ateş ölçer, Bebeklerin ateşlerini rahatlıkla kontrol edebiliyor, alarm ve hafıza özellikleriyle de kullanım kolaylığı sağlıyor.



En keyifli doğum günleri KidzMondo'da kutlanıyor

Çocukların eğlence ve öğrence şehri KidzMondo, en eğlenceli ve unutulmaz doğum günlerine ev sahipliği yapıyor. Çocuklar yeni yaşlarına KidzMondo'nun neşeli dünyasında merhaba diyor. Üstelik doğum günü pastası KidzMondo'dan hediye!



Anne ve bebekler bir örnek

LC Waikiki'nin Hamile-Bebek özel koleksiyonunda önce anne adayları sonra ise bebekler aynı desen ve renklerle buluşuyor. Dört farklı modelin sunulduğu koleksiyonda çizgiler, parlak baskılar ve eğlenceli motifler öne çıkıyor.



Profilo'dan yeni yılda yepyeni ürün

Geniş aileleri de düşünerek tasarlanmış 8 kg kapasiteli Profilo Çamaşır Kurutma Makinesi, A++ enerji sınıfı ve ısı pompası teknolojisiyle büyük tasarruf sağlıyor.



Çay keyfi devam ediyor

Lipton, çay keyfini Lipton Kış Karışımı, Papatya ve Rezene Dökme Bitki Çayları ile de devam ettiriyor. Doğanın mucizevi lezzetlerini demliklere taşıyan Lipton, soğuk kış günlerinde çay tutkunlarını bitki çaylarının doğallığı ve faydaları ile buluşturuyor.

Vestel, annelerin hayatını kolaylaştırıyor

Vestel, küçük ev aletleri ailesinin son üyesi Köpük 5000 Süt Isıtıcı'yı annelerin beğenisine sundu. Annelerin hayatını kolaylaştıracak yeni ürün, 500 ml süt ısıtma kapasitesine sahip.





Foot-Volley ile çocuklara destek

Junior Business Council tarafından Türkiye'de ilk defa organize edilen Türk otelleri arası foot-volley turnuvasından elde edilen gelir TOÇEV'in okuma istekli çocuklarına umut oldu.



Özdilek'ten sıcacık çizgi karakterler

Uyku saatinde çocuklarınıza sevilen karakterler eşlik ediyor. Niloya, Batman, Superman gibi çocukların ilgiyle takip ettiği çizgi karakterlerle hazırlanan Özdilek çocuk battaniyeleri, bu kış miniklerin uykularına eşlik edecek.



Bir çocuğun hayaliyle dünya değişir

Türkiye Çocuklara Yeniden Özgürlük Vakfı ile iş birliği yapan Yön Koleji, 58 çocuğun hayallerini ve iyi dileklerini yansıtan 100 resmi, sevdikleri tanınmış isimlere ulaştırdı. 'Bir çocuğun hayaliyle dünya değişir' diyen Yön Koleji Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Cemal Uygur, fırsat eşitliği sağlamak için gayret etmeye devam edeceklerini söyledi.



Dino ile iyi uykular

En ileri teknoloji kullanılarak yüzde yüz pamuk ipliğinden üretilen Cottonbox bebek nevresim takımları renkli ve neşeli desenleriyle öne çıkıyor. Bebek nevresim takımı Dino Mavi, nesli tükenen hayvanları miniklere tanıtıyor.



Koska'dan yepyeni bir kış lezzeti

111 yıllık geçmişiyle Türkiye'nin en köklü markaları arasında yer alan Koska'nın yeni lezzeti 'Kabuklu Tahin', içerdiği yüksek lif ile sağlıklı beslenmeye önem verenlere benzersiz bir lezzet sunuyor.



Çocuklarla birlikte büyüyen TEGV 23 yaşında!

Her yıl yüz binlerce çocuğu teknoloji, bilim, sanat ve edebiyatla tanıştıran TEGV, onların hayata karşı dimdik durmalarını sağlayacak beceriler kazandırıyor. Çocuklarımız sayılmayı, sevilmeyi, araştırmayı, kendilerini ifade etmeyi, dostluklar kurmayı ve daha pek çok güzel şeyi belki de ilk kez TEGV'de öğreniyorlar.

Modern anne ve babalar bizi instagram'dan takip edin

BABY&YOU SOSYAL MEDYADA!

Instagram'dan @**babyandyoutr**
adresinden bizi takip edebilir,
yeni konularımızdan, röportajlarımızdan,
beslenme tüyolarımızdan faydalanabilirsiniz.

